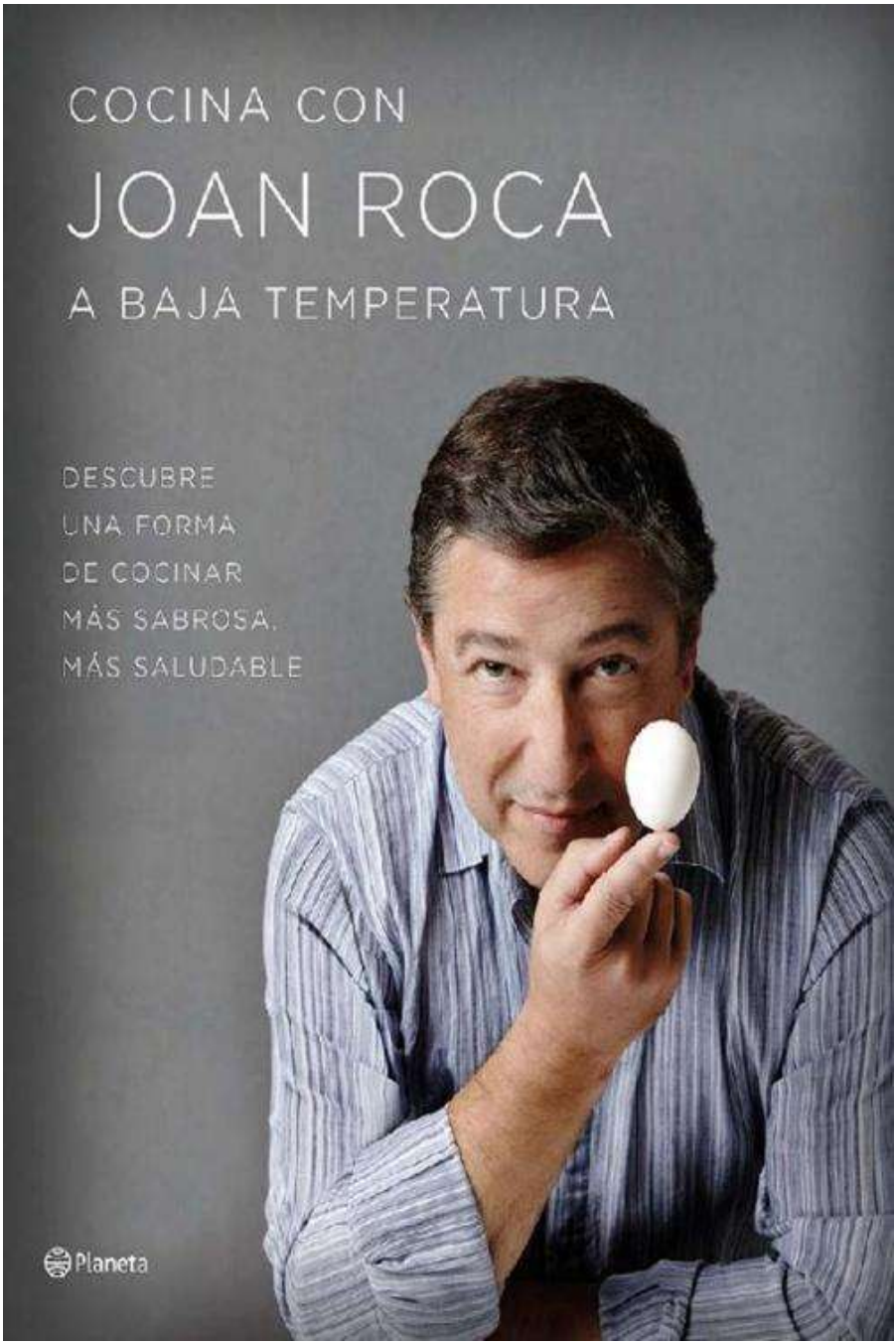
COCINA CON
JOAN ROCA
A BAJA TEMPERATURA

DESCUBRE
UNA FORMA
DE COCINAR
MÁS SABROSA.
MÁS SALUDABLE

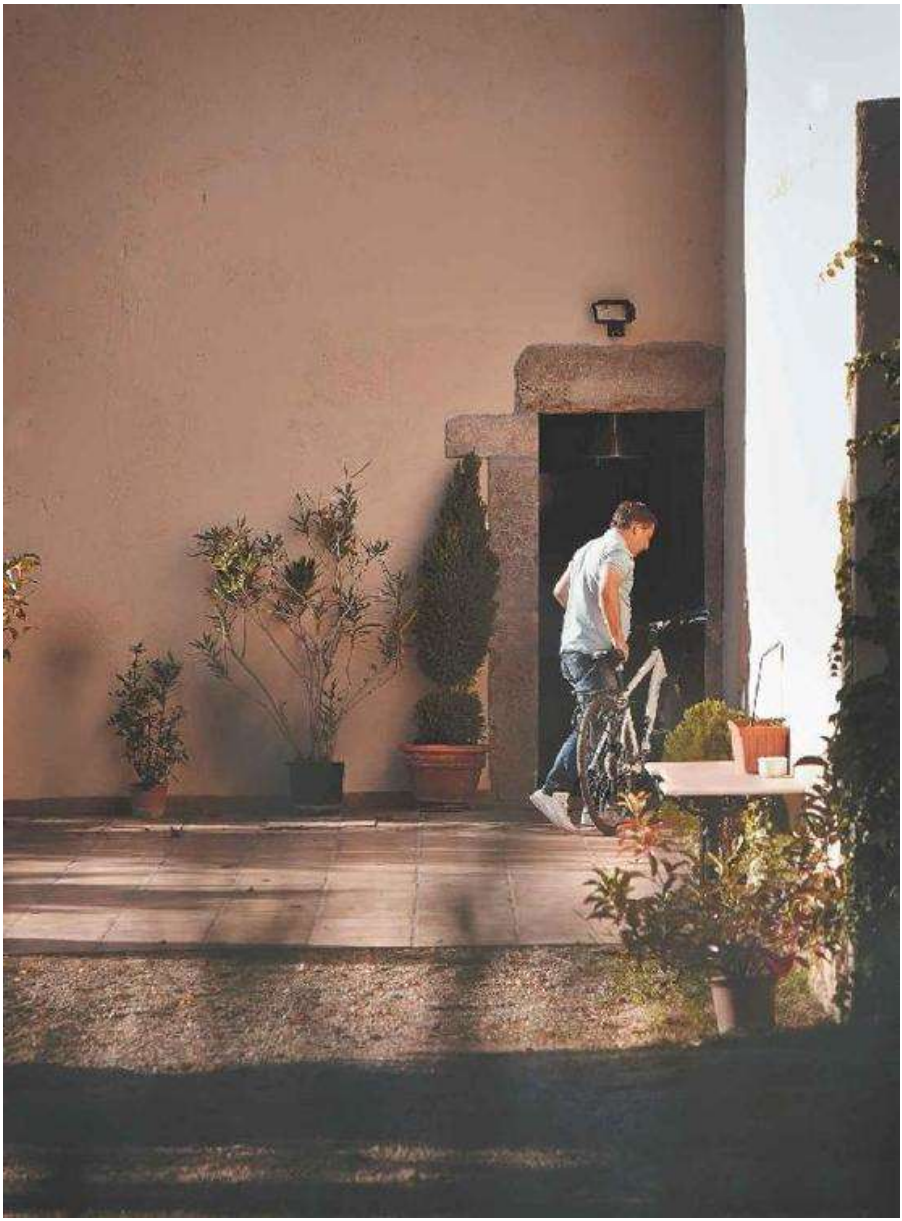
Planeta



Para Xavi,

intérprete de la vida, traductor de sensaciones, cocinero de emociones y

amigo de sus amigos.



ROCOOK

Nuestro proyecto de cocina a baja temperatura

Hace muchos años que en El Celler de Can Roca trabajamos con la cocina a baja temperatura, pero desde que empezamos a adentrarnos en el desarrollo de sus técnicas, nos surgió una inquietud: cómo podíamos aproximar de manera fácil y práctica nuestra experiencia y conocimientos a las cocinas domésticas para aportar a los hogares todas las ventajas que íbamos descubriendo en el universo de la baja temperatura.

Cuando inauguramos La Masia (I+) —nuestro nuevo espacio para la formación, el desarrollo creativo y la difusión del conocimiento—, decidimos que era el momento de llevar a cabo de una vez por todas nuestro deseo de poner al alcance de todas las casas, las técnicas de cocción a baja temperatura. Enseguida, una afortunada casualidad permitió que nos encontráramos compartiendo inquietudes con Cata Electrodomésticos y Lékué, y muy pronto nos lanzamos a ensayar ideas y propuestas para llegar juntos hasta el Rocook. Este es el nombre que le hemos dado a un proyecto en el que cada uno de nosotros ha aportado su granito de arena para hacer realidad nuestro anhelo.

Desde sus inicios, nos planteamos Rocook como un proyecto formado por varios elementos, y el primero de ellos fue este libro. Deseábamos explicar sin complejos, pero de una manera didáctica y sencilla, qué es y cómo podemos sacar el mayor provecho de la cocina a baja temperatura en casa. Gracias a la complicidad de Editorial Planeta, encontramos las herramientas para alcanzar este propósito.

Buscábamos la manera de aproximar nuestra experiencia y conocimientos a las cocinas domésticas de un modo sencillo.

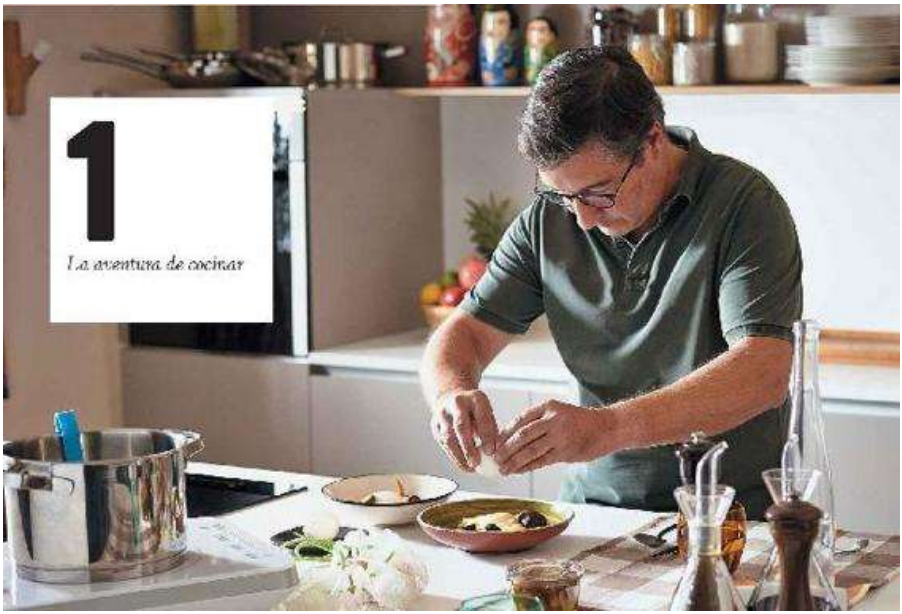
Pero, claro, para que el proyecto realmente fuera coherente y funcional, era fundamental disponer del equipo y utensilios necesarios para que pudierais cocinar a baja temperatura con facilidad, ya que éramos conscientes de que los instrumentos que se ofrecían en el mercado estaban orientados a las exigencias de las cocinas profesionales, y su coste era demasiado elevado. Por eso, hemos trabajado codo a codo con Cata Electrodomésticos hasta conseguir una placa de inducción con control de temperatura que sea tan polivalente como simple, y muy sencilla de usar. Y lo mismo hemos hecho junto con Lékué, quienes han aportado ingenio y creatividad diseñando utensilios para ofrecer todo el utillaje necesario para cocinar con la máxima comodidad.

Así pues, con todos estos elementos hemos intentado ofrecer al proyecto Rocook conocimiento y herramientas. No obstante, todavía

echábamos de menos un aspecto, el

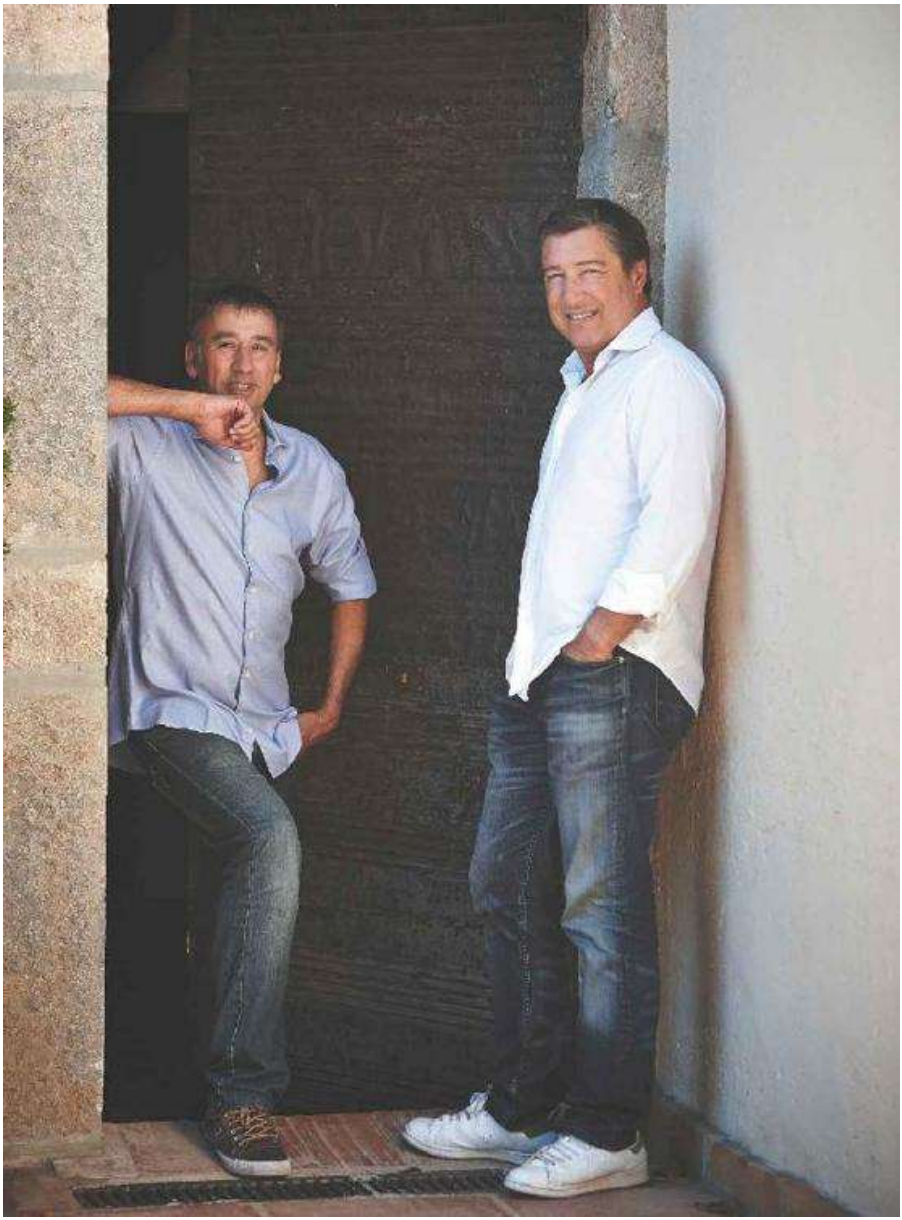
vínculo que nos facilitara mantenerlo vivo a la par que nos permitiera actualizarlo constantemente. Así es como surgió **<www.rocook.com>** , un sitio web en el que encontraréis información complementaria a la contenida en este libro, recetas nuevas, vídeos, notas, ideas y trucos interesantes para ampliar vuestros conocimientos y experiencia con la baja temperatura.

Por último, queremos destacar la implicación de la Fundació Alícia, que ha aportado todo su saber para que el proyecto Rocook integre una visión de la cocina más saludable y sostenible, dos aspectos muy importantes para nosotros, y en los que deseamos continuar trabajando y profundizando porque, bajo nuestra perspectiva, son dos de los grandes faros que deberían guiar la cocina del futuro.



1

La aventura de cocinar



Continuamos defendiendo la cocina que cuestiona, investiga, viaja y

explora.

El Celler de Can Roca nació con espíritu inconformista. Tal vez por la osadía de la juventud, tal vez porque éramos soñadores, o inconscientes, o tal vez por todo ello. El caso es que en 1986 decidimos que El Celler de Can Roca tenía que abrir sus puertas como un restaurante gastronómico que nos permitiera cocinar con libertad, con respeto por nuestra tradición culinaria, pero sin ataduras y con carácter crítico. Que nos impulsara a descubrir, a experimentar con todos los sentidos, que nos estimulara a avanzar con los tiempos, que nos ayudase a mantener viva la creatividad y la ilusión de mejorar día a día, semana a semana, mes a mes. Creo que después de treinta años, no hemos perdido ni un ápice la ilusión y continuamos defendiendo la cocina que cuestiona, investiga, viaja y explora.

Y este libro que tenéis en vuestras manos empezó a gestarse en aquella época en que todo estaba por descubrir y en que nada dábamos por sabido. Más concretamente, recuerdo que cuando impartía clases en la Escuela de Hostelería de Girona, nos visitó George Pralus —el pionero de la cocción al vacío a baja temperatura—, para explicarnos de primera mano sus experiencias. Nuestro interés por aprender, probar y comprobar nuevos métodos, instrumentos e ideas nos llevó de cabeza a investigar esa nueva técnica que parecía que nos podía ayudar a trabajar con más precisión y con más regularidad. Incluso, tal vez, seríamos capaces de igualar de una vez por todas el bacalao al pil-pil de nuestros amigos vascos. ¿Por qué no conseguíamos esa textura gelatinosa y melosa del plato de nuestros vecinos cocinando el bacalao de mi abuela con su riquísima samfaina? Hay preguntas que merecen una respuesta, así que decidí meter un termómetro en la cazuela del pil-pil.

Y llegó el punto de inflexión. El siguiente paso fue introducir el bacalao en una bolsa de cocción. Y… ¡sí!, por fin habíamos conseguido que aquel plato de nuestra abuela se pudiera comer con cuchara. Así que nos armamos de valor y decidimos presentar un bacalao cocinado al vacío con queso idiazábal y pasas y piñones a nuestros colegas en el Congreso Gastronómico de San Sebastián de 1998. Nos arriesgamos, porque en aquel momento la cocina al vacío se asociaba con los procesos industriales, se cuestionaba lo de cocinar en bolsas, y no estaba nada claro —aunque nosotros sí que creíamos en ello— que esta nueva tendencia pudiera evolucionar. Pero afortunadamente la propuesta gustó y despertó el interés de nuestros colegas. Entonces vimos que íbamos por buen camino. Estábamos viviendo unos momentos determinantes para la gastronomía, era el tiempo de las texturas en El Bulli, de la cocina de proximidad de

Michel Bras, y en medio de esa vorágine creativa estábamos nosotros reivindicando que la cocción al vacío era una técnica de futuro que nos abriría camino hacia una cocina más libre en cuanto a lo creativo y más exacta en cuanto al método. Y hoy, nos satisface reconocer que fue ese inconformismo que caracteriza a El Celler el que nos permitió estar al frente de una tendencia que, sí o sí, habría saltado a la palestra de la revolución gastronómica de aquellos años.

En aquel entonces, pues, inmersos en este proceso de investigación, tuvimos la necesidad de desarrollar una máquina profesional que nos permitiera trabajar cómodamente con el control de la temperatura y la cocción al vacío. Junto a Narcís Caner, de la Fonda Caner, nos pusimos a trabajar y acabamos diseñando el *Roner*, un baño de agua termostático con el que afloró otra gran revolución: la de las cocciones directas. Nos pusimos a cocinar con temperaturas todavía más bajas de lo habitual y descubrimos nuevas texturas y sensaciones organolépticas que decidimos recopilar en 2003 en nuestro primer libro de cocina al vacío junto a Salvador Brugués, amigo nuestro desde que estudiábamos en la escuela de hostelería y pieza imprescindible de la estructura creativa de la que hoy día gozamos en El Celler y que nos ha permitido llegar hasta este nuevo libro.

La cocción al vacío nos abría camino hacia una cocina más libre y más exacta.

Aunque, para ser realmente sinceros, si por un lado esta obra es fruto de un proceso creativo que empezó en el terreno de la experimentación y de la innovación, por otro, también se debe a una demanda directa de los lectores de nuestra última publicación, *Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa*, en la que ya incluimos un capítulo sobre la cocción al vacío y apuntamos someramente las ventajas de preparar la comida a baja temperatura. Así que nos llena de satisfacción que este espíritu por ir un paso más allá llegue a través de las peticiones de nuestros lectores, amigos, conocidos o clientes. Y fue pensando en ellos como nos dimos cuenta de que no bastaba con un libro de cocina, sino que también teníamos que desarrollar una solución sencilla y eficaz que pusiera al alcance de los hogares los utensilios necesarios para llevar a cabo la cocina a baja temperatura. Igual que con el *Roner*, ahora hemos diseñado para uso doméstico el *Rocook*, una placa de inducción dotada con sondas para graduar con precisión la temperatura, además de otros pequeños utensilios y complementos que faciliten las tareas en la cocina.

COCINAR CONSCIENTEMENTE

Pero aparte del desarrollo tecnológico y de la investigación e innovación culinaria, desde El Celler de Can Roca también nos sentimos comprometidos con la realidad social, cultural y medioambiental de nuestros tiempos. Actualmente, los profesionales de la restauración sabemos que la sociedad nos mira y nos escucha atentamente. La cocina interesa al gran público, solo hay que hacer un repaso de los programas de televisión, *webs*, *bloggers*, *foodies*… que se dedican a la gastronomía. Y ante este escenario, nos sentimos muy responsables de aquello que ofrecemos y explicamos al mundo, y nos importa no solo mejorar las experiencias gastronómicas desde un punto de vista hedonista, sino también desde la perspectiva de la salud y de nuestro entorno.

Os hablaremos mucho de sabor, de texturas, de respeto, de método y de versatilidad.

Como veréis a lo largo del libro, os proponemos una cocina muy respetuosa con el producto, capaz de conservar mucho mejor sus propiedades nutritivas y a su vez muy exigente con la calidad de los alimentos. Y cuando hablamos de calidad del producto, nos interesa también la de su entorno: el medio en el que se cultiva, cómo se cultiva y las condiciones de vida de quien lo cultiva. Estamos seguros, y así nos gustaría que fuera, de que el futuro de la cocina debe orientarse hacia la sostenibilidad y la responsabilidad medioambiental. Y desde El Celler intentaremos aportar nuestro pequeño grano de arena para no perder esta oportunidad.

COCINAR PARA COMUNICAR

Cocina con Joan Roca a baja temperatura os mostrará todo aquello que hemos aprendido en la cocina de El Celler de Can Roca, pero también en nuestras respectivas cocinas familiares, con la intención de poner a vuestro alcance diferentes técnicas para mejorar las experiencias culinarias y para que podáis conocer mejor la naturaleza de los productos que tenéis entre manos. Si bien os explicaremos técnicas que para muchos pueden ser nuevas, también las combinaremos a menudo con otras más tradicionales.

Veremos que la baja temperatura se practica desde hace miles de años y que básicamente la novedad del desarrollo tecnológico es el control, la precisión con la que podemos cocinar en la actualidad.

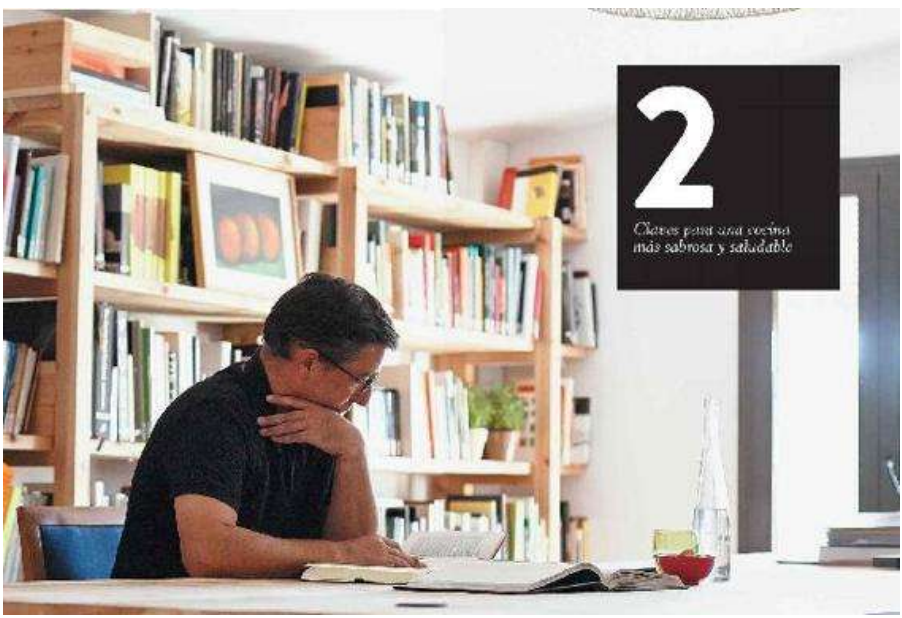
Pero al final, de lo que se trata cuando cocinamos es de disfrutar de las bondades que nos brinda la gastronomía: esa capacidad de regalarnos placeres, de cuidar de nuestra salud, de comunicar

emociones, de explicar relatos, de transmitir conocimiento, valores y afecto. Cocinando podemos descubrir nuestra cultura y el mundo entero, podemos desafiar los sentidos, hacer volar la imaginación o vincularnos un poquito más a nuestra tierra, somos capaces de expresar gratitud y de dedicar tiempo a nuestros seres queridos. Todo esto es lo que más cuenta.

Y ya tan solo me queda animaros a descubrir un conjunto de técnicas que tal vez os exijan reorganizar algunos hábitos, pero que, sin duda, os ayudarán a alcanzar mejores

resultados en vuestras cocinas. Veréis que os hablaremos mucho de sabor, de texturas, de respeto, de método y de versatilidad… Espero que disfrutéis de la aventura.

JOAN ROCA



Adentrarse en el universo de la cocina a baja temperatura es casi como adoptar un nuevo estilo de vida, aunque bajo ningún concepto esto significa que esta técnica sea ni difícil, ni compleja, ni laboriosa. Tan solo es un poco diferente.

Requiere unos nuevos hábitos, sí, en los que entran en juego factores como la planificación, el tiempo, y claro está, ¡la temperatura! Y también otros elementos fundamentales: la calidad de los productos y la exactitud con la que lo cocinamos.

Es cierto que en cualquier cocina la planificación siempre es necesaria, pero, como veréis enseguida, la cocina a baja temperatura acostumbra a requerir tiempos de cocción susceptiblemente más largos de lo que es habitual en las cocciones tradicionales, por lo que el factor tiempo nos obliga todavía más a prever nuestro ritmo de trabajo y los elementos necesarios en cada etapa del proceso. Esto no significa que debamos estar atados a la cocción durante todo el tiempo requerido, ya que podremos programar equipos y utensilios para que cocinen de forma más o menos autónoma. Es más, esta característica puede ser una ventaja para cocinar con antelación diferentes elaboraciones y dejarlas casi a punto para terminarlas al momento el día que las necesitemos.

Pero como os comentábamos, otro factor determinante a tener en cuenta cuando cocinamos a baja temperatura es la calidad de los productos, porque si bien comprobaréis que la cocina a baja temperatura respeta al máximo las características y propiedades de los alimentos, también los deja al desnudo cuando el frescor y la calidad no los acompañan.

En cuanto a la temperatura se refiere, descubriréis que se puede cocinar con temperaturas suaves que no sobrepasan los 100 ˚C. Y lo más relevante es que, si cocinamos los alimentos a temperaturas más suaves, lo que conlleva normalmente tiempos de cocción más prolongados, todo ello lo llevaremos a cabo desde una premisa fundamental: el control de estos dos factores, el tiempo y la temperatura. Este es el quid de la exactitud de la que os hablábamos, y para ello, nuevos equipos y utensilios como los termómetros y los temporizadores serán nuestros mejores aliados.

Si la ciencia y la tecnología están cambiando nuestra sociedad de arriba abajo, ¿cómo no iban a influir en algo tan cotidiano y necesario como la cocina? El conocimiento técnico y científico sobre los alimentos y las formas de prepararlos nos han aportado mucha información y nos han descubierto nuevas posibilidades a la hora de cocinar. En el sector de la restauración empezamos a experimentar de manera decidida con la cocción a baja temperatura entre finales de los años noventa y principios del siglo XXI, y en la actualidad son mayoría los restaurantes que han incorporado esta técnica y cada vez más los hogares que se lanzan a experimentarla, puesto que la

industria ya nos ha facilitado los utensilios y los equipos necesarios para llevarla a cabo con éxito y de una manera asequible.

UNA TÉCNICA CON HISTORIA

Es una técnica de cocción que preserva en mayor medida la naturaleza genuina de los alimentos, y asimismo sus sabores originales.

Aunque pueda parecernos que la cocina a baja temperatura se asocia a la tecnología más moderna, hay que tener en cuenta que la cocción a baja temperatura ya la practicaban civilizaciones arcaicas hace miles de años. Al menos se cree que es tan antigua como las primeras cerámicas y que algunos pueblos como el maya y el inca ya cocinaban con hornos bajo tierra o de arcilla a temperaturas inferiores a 90 ˚C. También los judíos, que no podían cocinar durante el *sabbat* por restricciones religiosas, desarrollaron procesos a baja temperatura para que la comida fuera preparándose lentamente y se conservase caliente. De hecho, inspirado en esta práctica judía, Irving Naxon ideó, en los años treinta del siglo xx, la primera olla eléctrica de cerámica. Y fue en los años setenta cuando se popularizó de forma masiva en los países anglosajones y las ollas eléctricas o *slow cookers* pasaron a formar parte indispensable de la mayoría de los hogares. Por aquel entonces también, el chef francés George Pralus empezó a desarrollar las primeras técnicas de cocina al vacío a baja temperatura a nivel gastronómico, puesto que era una técnica que ya se había implementado para procesos de conservación industrial.

Así pues, no estamos descubriendo nada nuevo exactamente, sino que nos encontramos ante una técnica de cocina que ha ido evolucionando con el desarrollo tecnológico y que en la actualidad nos permite, de momento como ninguna otra, controlar con exactitud los puntos de cocción de los alimentos y replicar las veces que deseemos una elaboración con las mismas probabilidades de éxito.

UNA TÉCNICA RESPETUOSA

Vamos a recordaros que hemos empezado el capítulo hablando de cocina a baja temperatura y de estilos de vida, y esto es así porque no tan solo nos importa alcanzar una cocina cada vez más rica organolépticamente, sino que también tenemos un compromiso con mejorar la alimentación de las personas. Y la cocción a baja temperatura, con los instrumentos de los que disponemos actualmente, nos permite ser más respetuosos con las propiedades nutritivas de los productos y aprovechar más y mejor sus cualidades. Ya que es una técnica de cocción en la que la transformación de crudo

a cocido, al producirse más lentamente y a temperaturas bajas, consigue preservar en mayor medida la naturaleza genuina de los alimentos, y asimismo sus sabores originales. Pero veamos ya qué entendemos exactamente por «baja temperatura».

¿QUÉ

ENTENDEMOS

POR

BAJA

TEMPERATURA?

Cuando hablamos de baja temperatura sencillamente nos referimos a cocinar a temperaturas suaves. Y en estas incluimos las que se encuentran entre los 50 y los 100 ˚C.

A lo largo del libro y a través de las recetas, descubriréis cómo se puede cocinar con este rango de temperaturas, pero ya os avanzamos que principalmente podemos realizar cuatro tipo de cocciones: en seco — mayoritariamente en horno—, en líquidos — sumergiendo un alimento en un líquido tipo aceite, caldos, escabeche o salsas—, al vapor, o con envases —al vacío y sin vacío—. Y sobre todo, y lo que es verdaderamente interesante de la cocina a baja temperatura, es que

nos exige controlar con precisión los grados exactos a los que queremos cocinar.

Pero ¿por qué es interesante tanta exactitud? Pues básicamente porque podremos controlar la temperatura precisa a la que cocinamos un alimento para alcanzar su punto óptimo de cocción. Tanto por dentro como por fuera, sin sobrecocerlo y reteniendo en su interior todos sus jugos y nutrientes.

El control de temperatura en la cocción de los alimentos es uno de los principales fundamentos de la cocina a baja temperatura.

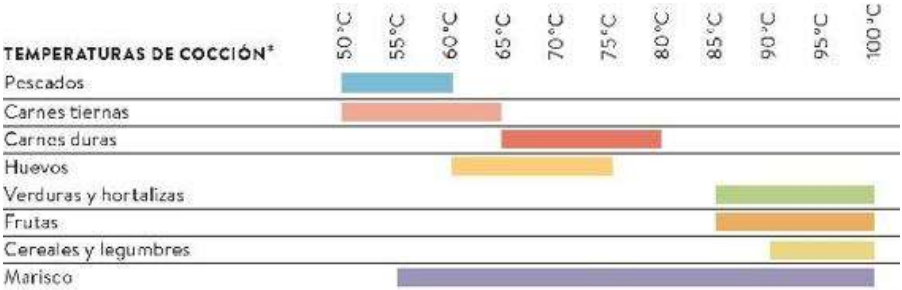
Para obtener el punto óptimo de cocción de un alimento, lo cocinaremos a una temperatura lo más próxima posible a la que debemos alcanzar a **corazón de producto**.

¿Y cómo nos aseguraremos alcanzar el punto óptimo de cocción? Buscando la temperatura idónea que debe alcanzarse a corazón de producto, en el interior de los alimentos. Y para acercarnos a la temperatura óptima a corazón de producto, sencillamente lo que haremos es que la temperatura externa de cocción se asemeje al máximo a la que queremos alcanzar en el interior.

TIPOS DE ALIMENTOS Y TEMPERATURAS

Como es de prever, veremos que las temperaturas de cocción variarán según los tipos de alimentos. Ya nos podemos imaginar que no será lo mismo cocinar pescados que carnes o verduras y legumbres. Además también tendremos que tener en cuenta el medio en el que los cocinamos: en seco, en líquido, en vapor o en envases, ya que el calor se transmite mejor en medios líquidos que a través del aire, por lo que si cocinamos un alimento sumergido en un líquido o envasado y con un baño de agua, necesitaremos una temperatura inferior que si lo cocinamos al horno. También tendremos que considerar otras características como el tamaño de los alimentos —una pieza pequeña o grande—, la tipología —no es lo mismo cocinar un solomillo que un jarrete de ternera—, la temperatura de partida —si cocinamos un producto que viene de congelado o fresco—, *etc.* Pero de momento,

vamos a ver a grandes rasgos en qué rango de temperaturas se mueven los diferentes grupos de alimentos partiendo de la base de que los vamos a cocinar en un medio líquido.



* Valores de referencia en un medio líquido.

Pescados

Por lo general los pescados, de carne suave y tierna en su mayoría, necesitan temperaturas de cocción bajas. De hecho, este es el grupo que necesita más precisión en la cocción, ya que unos pocos grados o minutos de más sobrecocerían rápidamente el producto. Normalmente, el rango de temperaturas de cocción con el que trabajamos para los pescados se mueve entre los 50 y los 60 ˚C.

Carnes

Las carnes tienen un rango de cocción más amplio, que oscila entre los 50 y los 80 ˚C, dependiendo del tipo de carne que elaboremos. Las carnes muy tiernas las prepararemos entre 50 y 65 ˚C, pero otras piezas más duras deberán cocinarse a partir de los 65 ˚C hasta los 80 ˚C y aplicando tiempos largos de cocción.

Como es de prever, veremos que las temperaturas de cocción variarán según los tipos de alimentos.

Verduras y frutas

En cuanto a las verduras, necesitan un mínimo de 85 ˚C para que pueda ablandarse la celulosa. Y las frutas, si queremos cocinarlas y ablandar sus fibras, también deberemos alcanzar al menos los 85 ˚C y podremos llegar hasta los 100 ˚C.

Cereales y legumbres

Difieren poco en cuanto a temperaturas, a las cocciones tradicionales, puesto que tanto cereales como legumbres, deberemos cocinarlas entre los 90 y los 100 ˚C.

Marisco

En este grupo, muy heterogéneo en cuanto a tipologías de alimentos, — en él incluimos cefalópodos, crustáceos y moluscos—, veremos que la temperatura de cocción varía entre los 55 y los 100 ˚C.

Huevos

Aquí el rango de temperaturas puede oscilar entre los 60 y los 75 ˚C dependiendo del tipo de resultados que queramos obtener, yemas más o menos líquidas, claras más o menos cuajadas, *etc.* En el capítulo 3 (véase pág. 44) veremos en detalle cómo afectan las diferentes temperaturas, y tiempos, a la elaboración final.

A baja temperatura los sabores de los alimentos acostumbran a ser más genuinos.

Así pues, con estos rangos de temperaturas para cada grupo, intentaremos que los alimentos queden en su punto idóneo y mantengan todo su gusto y propiedades.

Además, como la temperatura de cocción es la misma o muy cercana al punto deseado a corazón de producto, si nos pasáramos del tiempo recomendado de cocción, el alimento no se sobrecocería tan rápido como ocurre en los métodos tradicionales. Ya que una de las características de la cocción a baja temperatura es que conseguimos que el producto no se modifique ni tanto ni tan deprisa como ocurre en las cocciones a temperaturas altas.

Cuando empecéis a cocinar a baja temperatura enseguida veréis que los cambios físicos de olor, color, texturas y gustos, e incluso de peso,

son distintos que los producidos por la cocción a altas temperaturas. A baja temperatura, por ejemplo, una carne cocinada al vacío pierde alrededor del 10 % de agua respecto al 30 % que puede perder una carne rustida. Por otro lado, a baja temperatura los sabores de los alimentos acostumbran a ser más genuinos y suaves, mientras que las temperaturas altas tienden a potenciar más su sabor y a proporcionar más color y texturas más crujientes. Por ello, a menudo, se combinan las dos técnicas de cocción en una misma elaboración, para aprovechar los beneficios de ambas.

En esta imagen podemos apreciar la diferencia entre una cocción a baja temperatura (izquierda) y una cocción tradicional (derecha).

Dados de bacalao cocinados al vacío.

VENTAJAS DE LA COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA

COCCIONES EXACTAS

La ventaja más evidente de la cocina a baja temperatura es la exactitud con la que podemos cocinar nuestros platos gracias al control de los parámetros tiempo/temperatura. Gracias a esta técnica, podremos olvidarnos de las temidas sobrecocciones que arruinan a menudo la textura, sabor y cualidades nutritivas de los alimentos y empezar a cocinar con unos valores de tiempo y temperatura muy objetivos. De este modo conseguiremos puntos de cocción extraordinarios y cocinaremos nuestros platos con una gran regularidad, garantizando así el éxito de nuestras elaboraciones.

SIN OXIDACIÓN

Otra ventaja, en el caso concreto de que utilicemos la técnica de cocción al vacío, es que podemos impedir la oxidación que se produce en algunos alimentos cuando los preelaboramos, como ocurre, por ejemplo, con las alcachofas, ya que, al envasarlas al vacío, eliminamos el oxígeno evitando que este las ennegrezca o, como ocurre con otros alimentos, que incluso se deteriore su sabor.

TEXTURAS ESPLÉNDIDAS

Desde el punto de vista gastronómico y de sus propiedades organolépticas es muy interesante el tipo de texturas que podemos obtener con la baja temperatura. Las carnes se vuelven más melosas, las verduras, jugosas, los caldos cristalinos y los pescados casi pueden comerse con cuchara. Esto es así porque, gracias a las cocciones suaves, conseguimos retener los jugos de los alimentos en su interior y enternecer su carne sin perder los sabores naturales de los productos. Como resultado, conseguimos unas texturas, por lo general, mucho más melosas que las que estamos habituados en las cocciones tradicionales.

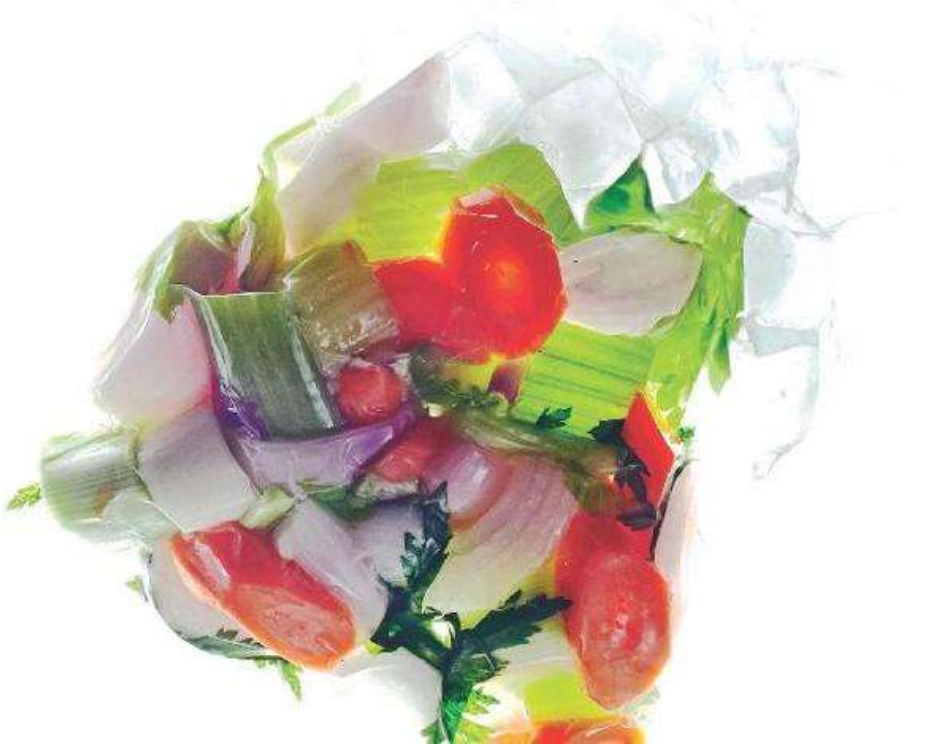
SABORES GENUINOS Y ALIMENTOS SALUDABLES

La cocción a baja temperatura permite preservar mejor las cualidades nutricionales de los alimentos. Un ejemplo muy evidente es el caso de las hortalizas cocinadas al vacío.

Al no tener que añadir agua a la cocción de las verduras, evitamos que parte de sus sales, minerales y vitaminas, así como su sabor, se diluyan en el agua. Además, podemos ahorrarnos el añadir sal, ya que las verduras, al conservar sus propias sales, quedarán sazonadas naturalmente.

En cambio, si lo que deseamos es hacer un caldo de verduras y añadimos agua a la cocción, gracias a la baja temperatura conseguiremos una transmisión de calor más suave que permitirá preservar en mayor proporción las propiedades nutritivas de las verduras y obtener caldos más ricos en sales minerales y vitaminas.

Asimismo, en el



paladar podréis distinguir mucho mejor los sabores de las diferentes verduras que habréis añadido y percibir un sabor más fresco, suave y rico en matices aromáticos.

REDESCUBRIR

Otra virtud de la cocina a baja temperatura es que podemos revalorizar productos humildes transformándolos en pequeñas perlas gastronómicas. Estamos pensando en unas alitas de pollo, en unos jureles o sopas tan sencillas como la de tomillo. Y lo mismo ocurre con las recetas de toda la vida —como la paletilla de cordero de la imagen —, que versio-nándolas a baja temperatura, sacaremos a relucir nuevas cualidades.

SOBRECOCCIONES CONTROLADAS

Si bien decíamos que una de las ventajas de las cocciones a baja temperatura es que no debemos temer que los alimentos queden sobreco-cidos, ahora, en cambio, os presentamos como una ventaja el hecho de cocinar a baja temperatura para sobrecocer de forma intencionada algunas elaboraciones. De hecho, continuaremos cocinando a baja temperatura, pero la diferencia es que alargaremos los tiempos de cocción para lograr texturas muy blandas y suaves. Imaginaos comer con cuchara una manzana cocida, de textura extrasuave y con un intenso sabor original a manzana… Esto es lo que os ocurrirá si sobrecocéis algunas frutas.

Así pues, la sobrecocción es una opción muy recomendable para preparar algunos alimentos para personas que tienen dificultades de

masticación (personas mayores, con problemas de disfagia, etcétera).

PRECISIÓN

Lo que no cabe duda es que, como la baja temperatura está basada en parámetros precisos de tiempo y temperatura contrastados por la experiencia de años y años de grandes cocineros, podemos conseguir muy buenos resultados y replicarlos una y otra vez al margen de si aquel día estamos más o menos inspirados o despistados. Con esto no queremos decir que no debamos fijarnos en lo que hacemos, puesto que es la clave para mejorar y personalizar nuestra forma de cocinar, pero no hay duda de que los valores tiempo/temperatura han de ofrecernos confianza y tranquilidad a la hora de ponernos manos a la obra.

HACIA

UNA

ALIMENTACIÓN

SANA

Y

PLACENTERA

No olvidemos que, antes que todo, comemos para alimentarnos. Y

alimentarnos significa aportar a nuestro organismo todos los alimentos y energía que necesitamos para vivir, crecer, trabajar, hacer deporte, divertirnos, evitar ponernos enfermos y curarnos cuando lo estamos, hacernos mayores y envejecer de forma razonablemente saludable.

Para conseguirlo, recurrimos a una serie de productos alimenticios: verduras, carnes, pescados, huevos, cereales, legumbres, fruta… que contienen diferentes proporciones de energía y nutrientes. Y los combinamos para obtener todo lo que necesitamos y en la justa proporción.

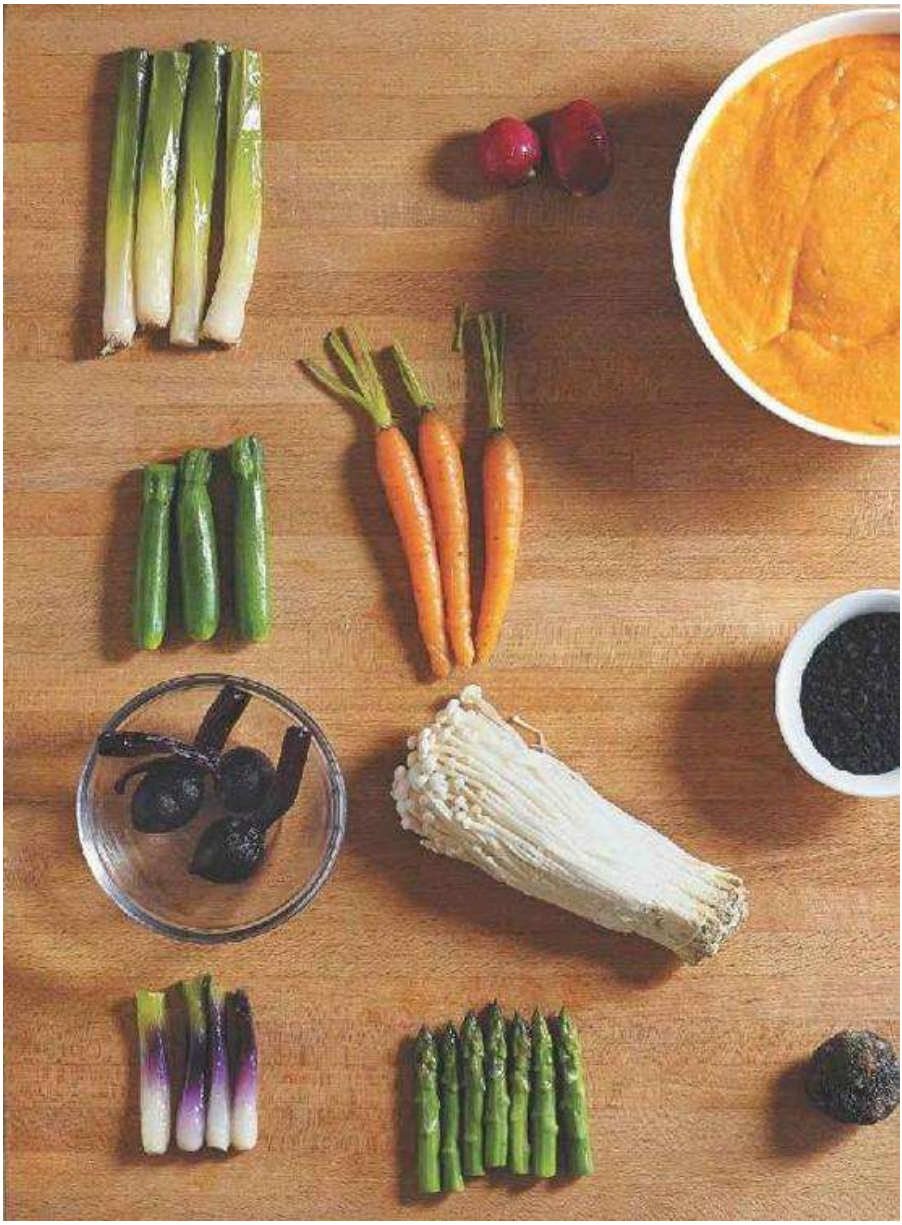
Pero con esto no es suficiente. Porque aunque en las etiquetas podamos leer que cada producto lleva determinada cantidad de proteínas, vitaminas, minerales, etcétera, en muchos casos nuestro cuerpo no puede asimilarlos si los ingerimos directamente.

Por ello —además de, para matar posibles microbios patógenos—, los cocemos.

Aplicándoles temperatura conseguimos hacer más digeribles los almidones y las proteínas, por ejemplo, y más fáciles de asimilar muchos elementos reguladores de nuestras funciones vitales. Pero nada es perfecto, las altas temperaturas no solo provocan efectos beneficiosos en los alimentos, al calentarlos también inactivan o degradan sustancias que nos son favorables. Y hasta crean nuevas que, a la larga, pueden convertirse en perjudiciales. La posibilidad de cocer cada ingrediente o preparación a temperatura más baja de la habitual y el control preciso de esta cocción nos permite aprovechar mejor una serie de vitaminas, enzimas, ácidos grasos, antioxidantes y otros componentes beneficiosos. Asimismo, disminuimos la presencia de acrilamida y demás subproductos en la exposición a temperaturas elevadas que, según diferentes estudios científicos, pueden favorecer, por acumulación, la aparición de enfermedades graves.

Además, cuando hacemos cocciones largas, pensando en términos de salud, podemos conseguir que los nutrientes pasen al líquido de cocción o que, por el contrario, se queden en el producto y no se pierdan. A un deportista le irá muy bien un caldo de verduras en el que encuentre disueltos el potasio, el magnesio y otros minerales de las verduras que él perderá durante un esfuerzo prolongado. En cambio, una persona que sufra del riñón agradecerá ingerir esas

verduras precisamente porque les hemos eliminado el mismo potasio que para ella resulta tan perjudicial. La cocción al vacío sin líquido ayudará a reducir grasas y sal añadida o, por ejemplo, a mantener el ácido fólico de las hortalizas de hoja verde, muy necesario durante el embarazo, y tantos otros componentes que por disolución u oxidación se podrían perder.



Aunque si no tenemos un problema concreto, tampoco hay que obsesionarse, ni mucho menos alarmarse ni dejar de comer nada. Pero la evidencia científica nos

permite deducir que incluir la práctica de cocer a baja temperatura entre nuestras habilidades culinarias favorecerá una alimentación más sana y placentera.

La Fundació Alícia es un centro con vocación social, dedicado a la innovación tecnológica en la cocina y a la mejora de los hábitos alimentarios.

EL BUEN GUSTO NOS DA PISTAS

La cocina actúa al mismo tiempo en los dos ámbitos —salud y placer—, y gracias a eso estamos aquí.

Acabamos de decir que cocemos los alimentos para seguridad y salud.

Pero… ¿no lo hacemos para mejorar el sabor? En realidad —explica la neurociencia—, que las cosas nos gusten, que nos resulten placenteras, no es un fin en sí mismo, sino la manera que tenemos los animales superiores de reconocer aquello que nos conviene comer. Para entendernos, la vaca no sabe que es un rumiante, la vaca no es capaz de pensar que — gracias a su complejo sistema digestivo— metaboliza la celulosa. A la vaca, sencillamente, le gusta la hierba. La hierba no es buena ni mala de sabor, la vaca la encuentra buena porque le conviene, pero en cambio nosotros no, porque nuestro sistema digestivo es diferente y no nos permite aprovecharla. El ejemplo es demasiado simplista, de acuerdo, pero el mecanismo funciona de una manera muy similar. De todas formas, los seres humanos somos animales culturales y eso también influye — para bien y para mal— en nuestras preferencias organolépticas. Gracias a la cultura y a la inteligencia somos los únicos animales que cocinamos, y al hacerlo conseguimos que nos sean más convenientes un gran número de alimentos que sin cocerlos nos resultarían poco asimilables o incluso tóxicos. ¿A alguien le gustan las patatas, la pasta o el arroz crudos? ¿Se ha planteado por qué doramos las partes exteriores de un corte de carne? Cocemos las cosas para hacerlas más seguras y nutricionalmente provechosas, y esto hace que las encontremos más buenas. La cocina actúa al mismo tiempo en los dos ámbitos —salud y placer—, y gracias a eso estamos aquí, porque nuestros antepasados se pudieron alimentar de manera razonablemente equilibrada antes de que el conocimiento científico comenzara a averiguar los mecanismos internos de la alimentación. De hecho, la ciencia nutricional es tan joven que todavía tiene que recorrer mucho camino para entender y dominar nuestra relación con los alimentos, y más aún en cuanto a cómo afecta la cocción de estos a las propiedades y a la manera en que los asimilamos.

La información que encontraréis en este libro es fruto de una esforzada revisión de la escasa evidencia científica que existe sobre los beneficios para la salud de las llamadas cocciones a baja temperatura. Queda mucha investigación por hacer e intentaremos estar al corriente, pero, de momento, si nos fiamos de esta estrategia culinaria que hasta ahora nos ha permitido comer, el hecho de que estas cocciones más precisas permitan mejorar las características organolépticas de los alimentos parece una buena pista de cara a conseguir una alimentación cada vez más saludable.

3

Todo lo que hay que saber sobre la baja temperatura

Aquí podréis aprender todo lo necesario para entender los conceptos base de la baja temperatura, cómo se puede cocinar, qué oportunidades nos ofrece y qué instrumentos necesitamos.

Sí, es un capítulo técnico, aunque nada complejo, que nos permitirá repasar todos los elementos que hay que tener en cuenta para empezar a cocinar.

Comenzaremos explicando la indisoluble relación tiempo/temperatura (T&T), que acompañará todas las elaboraciones que realicemos. Porque como ya os hemos expuesto en los capítulos anteriores, si hay algo que caracterice este tipo de cocina es, precisamente, el control de

estos dos valores. Es decir, no hay cocina a baja temperatura sin termómetro ni reloj.

Es probable que tengáis que incorporar a vuestro menaje de cocina nuevos compañeros de trabajo, pero no os preocupéis, también vamos a dedicar un capítulo al equipo y al utillaje necesarios, así como a las opciones que seguro que podemos aprovechar del instrumental del que ya disponemos.

Una vez hayamos visto cómo funciona el matrimonio tiempo/temperatura, os enseñaremos las diferentes técnicas que tenemos para cocinar a baja temperatura: en seco —al horno—, sumergiendo los productos directamente en un líquido, al vapor o con envases —con o sin vacío—. Lo veremos con detenimiento a lo largo del capítulo y a través del recetario. No obstante, como la cocción al vacío puede ser una técnica nueva para la gran mayoría de los hogares, profundizaremos en sus principios básicos y en algunas de sus particularidades. Y para finalizar os explicaremos las normas básicas que hay que respetar para conservar adecuadamente los alimentos cuando realicemos cualquier tipo de cocción a baja temperatura.

LA

INDISOLUBLE

RELACIÓN

TIEMPO/TEMPERATURA (T&T)

Todos sabemos por experiencia que el punto de cocción de los alimentos tiene mucho que ver con el éxito de una elaboración. Un pescado con una salsa fantástica que esté seco es una lástima. Esas carnes que maldecimos por duras, un pequeño disgusto; un arroz pastoso, una pena; un muslo de pollo poco hecho, queja asegurada, y así podríamos ampliar la lista de agravios.

Para que no debamos lamentarnos más, hay que aprender a controlar el tiempo que exponemos los alimentos a la cocción y a qué temperatura los cocinamos. He aquí el objetivo de la cocina a baja temperatura: preparar con máxima precisión cualquier producto en su punto óptimo de cocción.

LA TEMPERATURA, FACTOR CLAVE

Así pues, si queremos conseguir el punto óptimo de cocción, deberemos aplicar una temperatura determinada a la preparación de

un alimento.

Pero ¿qué temperatura concretamente? El objetivo es cocinar, siempre, a la temperatura más cercana que queremos alcanzar en el interior del producto. Porque, como ya os hemos explicado en el capítulo 2, controlando la temperatura que hay en el corazón del producto nos aseguraremos el punto de cocción deseado.

En este sentido debemos familiarizarnos con dos conceptos: **temperatura a corazón** de producto —cuando hablamos de la temperatura que alcanzamos en el interior de una pieza— y **temperatura de cocción** o exterior —cuando nos referimos a la temperatura del medio de cocción.

EL TIEMPO, COMPAÑERO DE VIAJE INSEPARABLE

Ahora que ya sabemos que vamos a cocinar a una temperatura lo más próxima a la que queremos alcanzar en el interior de un alimento, tenemos que empezar a hablar de cuánto tiempo vamos a emplear para que esto ocurra. Así pues, entra en acción el factor tiempo.

Si bien en algunos casos será suficiente para cocinar, llegar a una temperatura concreta a corazón de producto, otras veces no tan solo querremos alcanzar una temperatura determinada, sino que tendremos que mantenerla durante un tiempo concreto, porque sabemos que a esos grados determinados, con unos minutos de más — a veces horas —, conseguiremos hacer todavía más apetitoso nuestro alimento y, por ejemplo, enternecerlo mejor sin que pierda jugosidad.

DIFERENTES VALORES DE T&T

Otro aspecto que queremos destacar es que se puede cocinar aplicando valores de T&T

diferentes para llegar a resultados parecidos. Esto significa que podemos cocinar a temperaturas muy bajas con tiempos de cocción largos. O podemos reducir un poco el tiempo de cocción y subir un poco la temperatura sin perder el marco de las «bajas temperaturas».

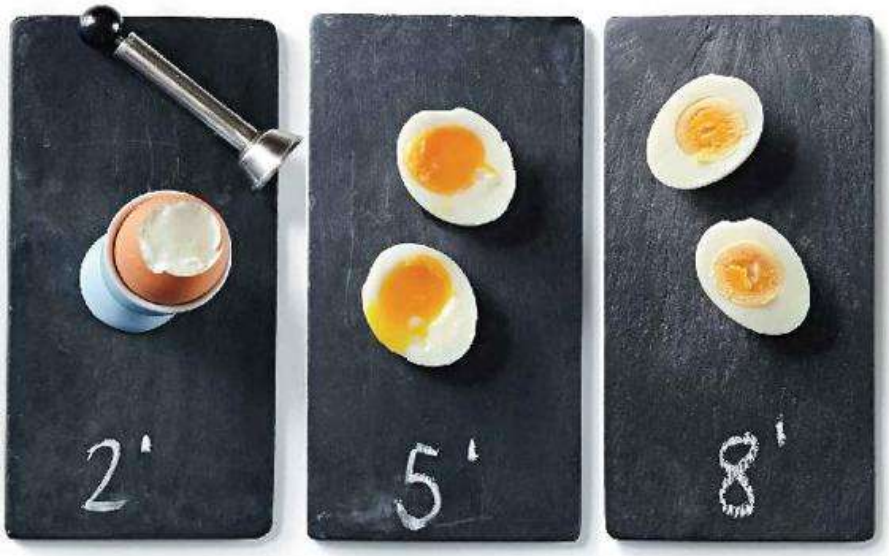
Siempre que sea posible intentemos decantarnos por la opción de las temperaturas más bajas y los tiempos más largos.

Nuestro consejo es que siempre que sea posible intentemos decantarnos por la opción de las temperaturas más bajas y los tiempos más largos. No obstante, somos conscientes de que a veces alargar los tiempos de cocción puede ser más complicado de encajar en la logística doméstica, por lo que siempre intentaremos aportar los dos tipos de valores: uno a temperatura muy baja y otro a temperatura ligeramente más alta.

Así pues, a lo largo del libro os mostraremos cómo ajustando diferentes valores de T&T para un mismo alimento podemos obtener resultados parecidos, aunque también diversos. Sin ir más lejos, a continuación vamos a ver cómo una pequeña variación en el factor T&T puede ofrecernos resultados significativamente distintos. Por ejemplo, ajustando de un modo u otro el punto de cocción de un huevo cocinado a baja temperatura podremos jugar con las texturas de la yema, de más líquida a más cuajada, sin apenas modificar la apariencia de la clara. También podremos afinar mucho mejor el grado de espesor de una crema inglesa y veremos también hasta qué punto oscilará el termómetro y el cronómetro si queremos servir una carne al punto, poco hecha o bien hecha.

A continuación vamos a analizar, a través de cinco ejemplos concretos —huevos, una crema inglesa, yogures, pescados y carnes—, cómo afectan distintos valores en la relación T&T a su resultado final.

Tiempo	Tipo de huevos	Clara	Yema
2-3 min	Huevos pasados por agua	Semicuajada (aunque cuajada en la parte exterior)	Totalmente líquida
5 min	Huevos *mollet*	Cuajada (dura)	Semilíquida
8-12 min	Huevos duros	Cuajada (dura)	Cuajada



HUEVOS

Con la cocción de huevos a baja temperatura veremos de un modo muy gráfico y visual lo que implican las variaciones en los parámetros tiempo/ temperatura. Pero antes vamos a realizar el ejercicio de ver qué ocurre cuando cocinamos un huevo con los métodos clásicos.

COCCIONES TRADICIONALES

Cuando cocinamos un huevo con cáscara podemos hacer unos huevos pasados por agua, unos huevos *mollet* o unos huevos duros. En los tres casos ponemos los huevos en agua hirviendo, esto es, a una temperatura de 100 ˚C, pero los cocinamos con diferentes tiempos, obteniendo resultados distintos, como vemos en las fotos y describimos en la tabla.

En el caso de que cocinemos unos huevos *poché*, sin cáscara, acostumbramos a sumergirlos en agua a unos 90-95 ˚C, ya que evitamos que se alcancen los 100 ˚C de ebullición, y durante un tiempo reducido de cocción. Este proceso nos permite

conseguir una clara cuajada, aunque no muy dura, y una yema líquida y cremosa.

Como veremos a continuación, los huevos *poché* son lo más parecido a unos huevos cocinados a baja temperatura.

COCCIONES A BAJA TEMPERATURA

Lo que nos permite la cocción a baja temperatura es afinar, todavía más, en la consecución de esa textura que logramos con los huevos *poché*. Es decir, buscamos que la textura de la yema sea líquida pero cremosa y que la clara esté cuajada, pero sin que quede ni seca ni correosa.

Para conseguirlo debemos buscar la temperatura de cocción ideal, que, por nuestra experiencia, ya sabemos que se encuentra entre los 62 y los 68 ˚C. Pero para simplificar las recetas y ayudaros a retener mejor los valores, vamos a proponeros cocinarlos a 65

˚C. Entonces, a partir de esta temperatura de 65 ˚C, podemos cocinarlos entre 20 y 40

minutos. Veremos que a medida que apliquemos más tiempo, la yema poco a poco irá quedando más densa hasta prácticamente solidificarse

cuando se enfría; en cambio, la clara quedará casi siempre igual.

A 65 ˚C podemos cocinar los huevos entre 20 y 40 minutos.

HUEVO A BAJA TEMPERATURA CON ALCACHOFAS

Huevo 65 ˚C *20-40 min* | *Alcachofa 85 ˚C* 30-45 min | 1 h 30 min | Medio |

4

Huevo y leche (puré de patatas)

INGREDIENTES

• 4 huevos ecológicos

• 6 alcachofas

• 60 g de sofrito de verduras (véase pág. 334)

• 300 g de puré de patatas (véase pág. 333)

• Perifollo

• 50 g de aceite de oliva suave

• Sal

Os sugerimos una combinación muy golosa y apetecible con huevos a baja temperatura, a través de diferentes texturas que se complementan y diversos sabores que se realzan mutuamente.

❶ Ponemos a cocer los huevos en el baño de agua a 65 ˚C entre 20 y 40 minutos.

② Pelamos y cortamos finamente 2 alcachofas con la mandolina. Las freímos enseguida para que no se pongan negras.

③ Pelamos y cortamos las otras 4 alcachofas en 4 o 6 gajos, dependiendo del tamaño.

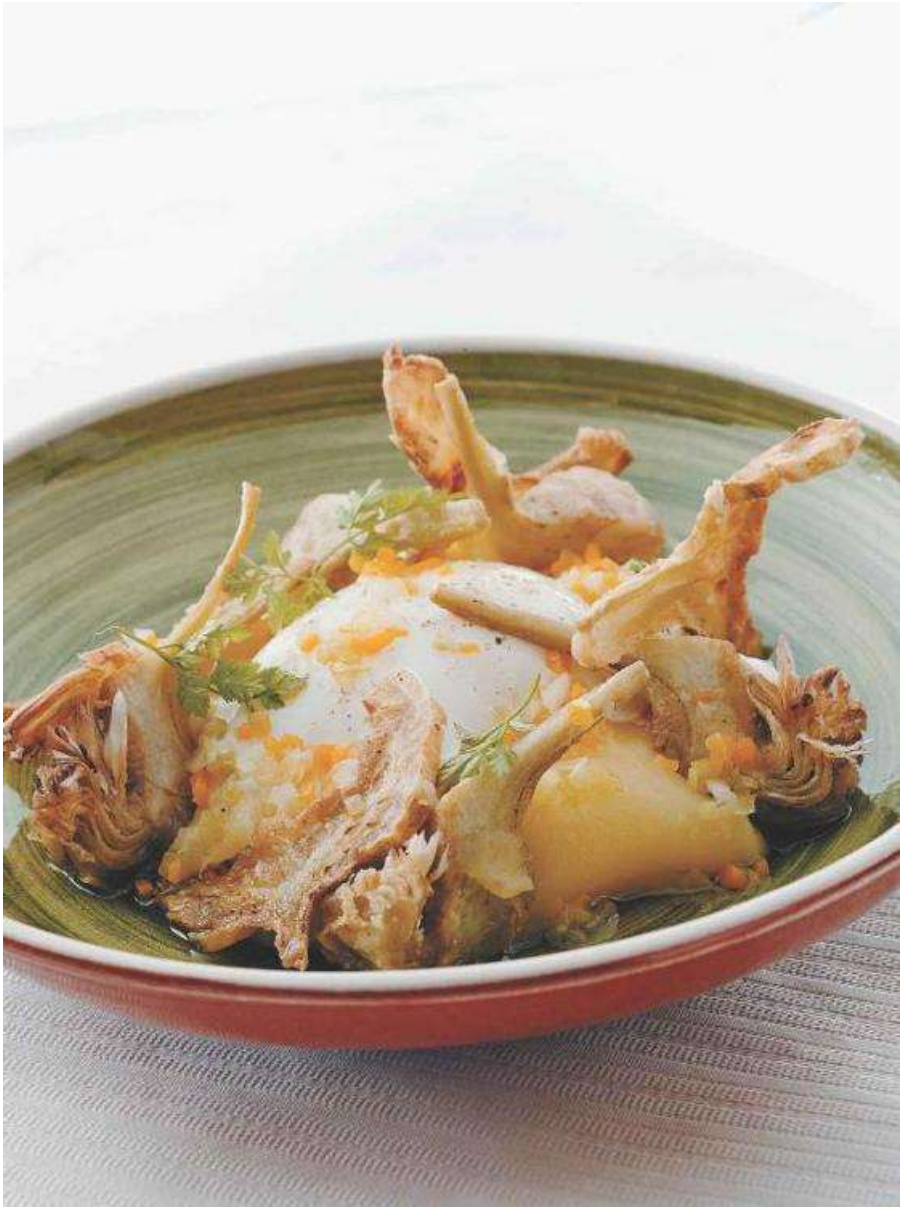
④ Envasamos y cocemos al vacío a 85 ˚C entre 30 y 45 minutos.

⑤ Montamos el plato con el puré de patatas en el fondo y el huevo encima, y clavamos las chips de alcachofa por los lados intercalando con las alcachofas cocidas al vacío.

⑥ Finalizamos aliñando con el sofrito de verduras y decorando con unas hojas de perifollo.

BUENO Y SANO *El huevo contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo y es una fuente excelente de vitaminas A, B9, B12, tiamina y riboflavina. Como la mayoría de estos compuestos son sensibles al calor, la cocción a baja temperatura nos garantiza mantener la calidad nutritiva del huevo.*

NOTA *Podemos añadir panceta o papada marcada o, incluso, pescado. Y si queremos darle un poco más de intensidad, podemos cubrir con una suave crema de setas o con trufa.*

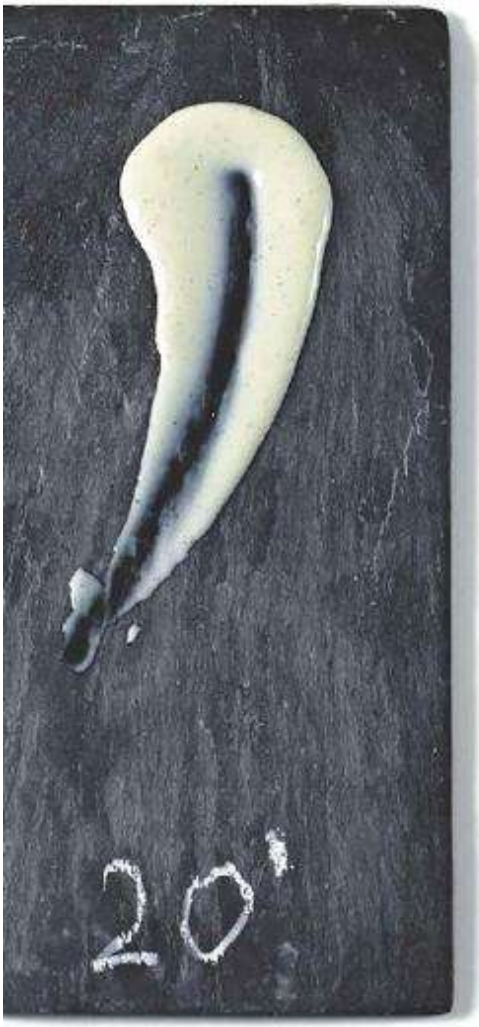


CREMA INGLESA

La crema inglesa es una preparación clásica que puede tener diferentes cometidos: ser la salsa de un postre, ser un postre en sí misma o la base de

otra elaboración, por ejemplo, de una mousse.

Tradicionalmente, siempre se ha elaborado a fuego lento o al baño maría, pero vamos a ver las opciones que nos ofrece la cocción en envase a baja temperatura y los posibles ajustes T&T.


20'

Sus ingredientes base son: leche —y opcionalmente nata líquida—, yemas de huevo y azúcar. Normalmente, se le añade vainilla, aunque puede obviarse o utilizarse cualquier otro tipo de aromatizante. Y el proceso de elaboración es muy simple: se mezclan todos los ingredientes, se envasan (lo más cómodo es hacerlo en tarros de cristal) y se cuecen en un baño de agua a 82 ˚C. A esta temperatura, veremos cómo la salsa se irá espesando lentamente sin el peligro de que las yemas se nos cuajen de repente.

Manteniendo la misma temperatura y jugando con el tiempo, podemos obtener diferentes resultados en la textura de la elaboración: más cercana a una salsa, a una crema o a un flan. Y si continuáramos sumando minutos a la cocción veríamos como el huevo se cuaja y la salsa se corta, separándose una parte líquida y otra sólida.

Así que dominando la relación tiempo/temperatura lograremos con precisión resultados a medida para diferentes tipos de elaboraciones. Las fotos evidencian muy gráficamente los resultados aplicando una misma temperatura de 82 ˚C y variando el tiempo de cocción.

CREMA INGLESA

82 °C / 20, 30 o 40 min | 1 h | Bajo | Leche, huevo

INGREDIENTES

• 500 g de leche

• 500 g de nata con el 35 % de m. g.

• 125 g de azúcar

• 1 vaina de vainilla

• 12 yemas de huevo (aprox. 240 g de yema líquida)

① Calentamos la leche, la nata y la vainilla rascada hasta los 85 ˚C. Dejamos infusionar 10 minutos.

❷ Mezclamos las yemas y el azúcar y añadimos la leche progresivamente sin parar de remover. Si tiene espuma dejamos reposar 1 hora y colamos. No obstante, si tenemos prisa podemos pasar un soplete y las burbujas desaparecerán.

❸ Llenamos los botes de cristal para cocción, tapamos y ponemos a cocer a 82 ˚C

durante 20, 30 o 40 minutos (dependiendo de si queremos una textura más líquida o más cuajada).

❹ Pasado el tiempo de cocción sacamos el tarro y lo agitamos enérgicamente, excepto si lo cocemos durante 40 minutos, que queda como un cremoso.

⑤ Dejamos los tarros 2 minutos encima de la mesa para que se atemperen y los sumergimos en agua y hielo.

NOTA *Si la cocemos durante 20 o 30 minutos obtendremos una crema con diferentes espesores, pero si la dejamos 40 minutos obtenemos una textura parecida a la del cremoso.*

Elaborada toda con nata, funciona como una base para mousse. *Podemos cambiar los aromatizantes al gusto.*

YOGUR

Vamos a ver ahora cómo podemos experimentar con el yogur los efectos de la relación tiempo/temperatura.

Tiempo a 43 °C	2 h	2 h 30 min	3 h 30 min	5 h
Resultado	Yogur líquido	Salsa	Crema	Yogur espeso

En este caso no se trata exactamente de una cocción —ya que nos mantendremos a una temperatura de 43 °C—, sino que calentamos muy suavemente para favorecer la fermentación de la leche a través de la acción de los fermentos lácticos. Como en el caso de la crema inglesa, cuanto menos tiempo, obtendremos un yogur más líquido; con un poco más de tiempo, uno espeso, y entre uno y otro, texturas tipo salsa o crema.

YOGUR

43 °C / 5 h | 6 h | Bajo | 4 | Leche

INGREDIENTES

• 400 g de leche entera o fresca

• 20 g de yogur griego

❶ Calentamos la leche hasta 85 °C para higienizarla y estabilizarla.

② Enfriamos hasta 43 °C con un baño maría inverso (baño con agua fría o agua fría con hielo para enfriar rápidamente).

❸ En un bol mezclamos el yogur griego con la leche, que incorporaremos poco a poco y en diferentes tandas para que se deshaga correctamente.

❹ Llenamos los tarros con la mezcla y tapamos.

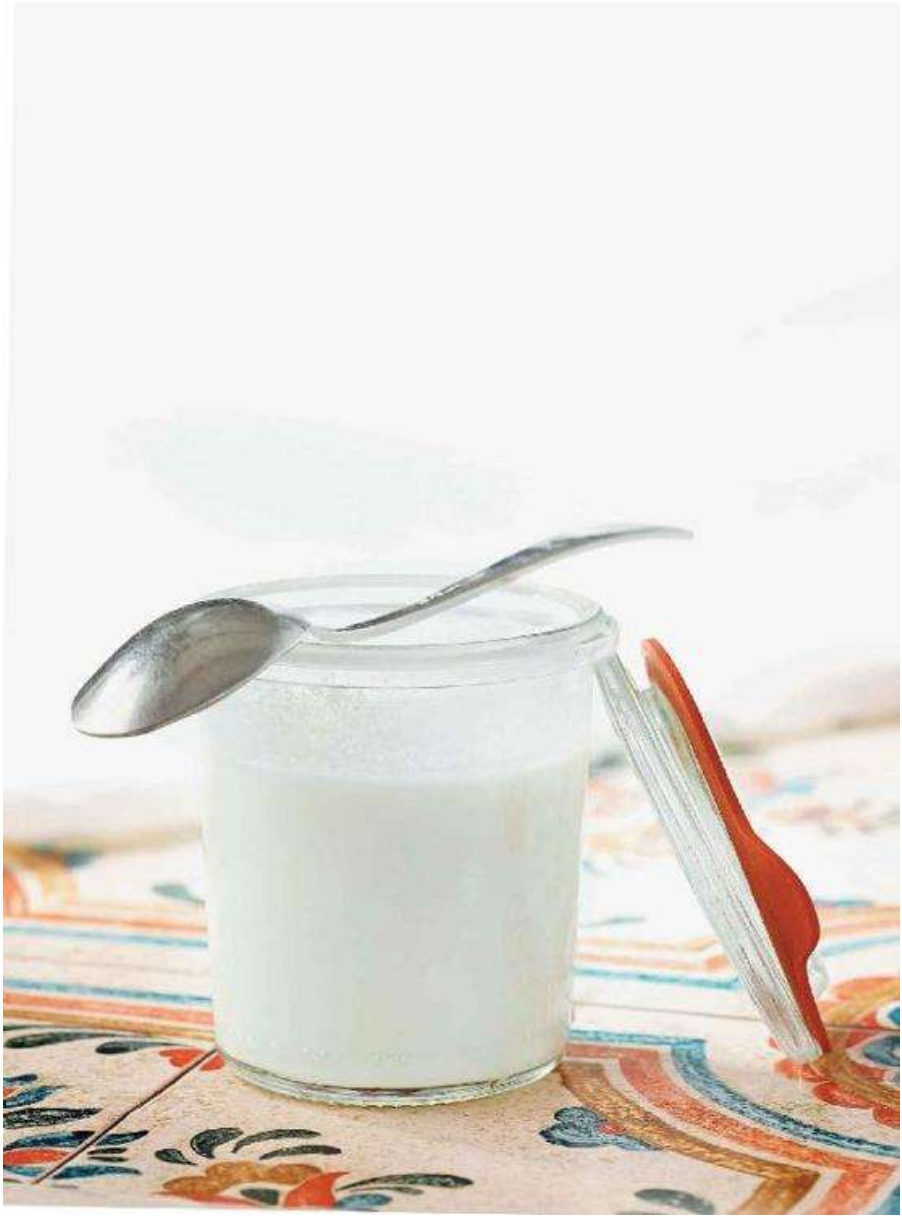
❺ Colocamos en un baño con agua a 43 °C y mantenemos durante 5

horas.

⑥ Enfriamos y mantenemos en la nevera. Aunque idealmente debe consumirse el mismo día, se puede conservar un día más.

NOTA *Podemos preparar yogures dulces o salados incorporando los ingredientes desde el principio. Por ejemplo, podemos añadir especias para que aporten matices suaves y perfumen el yogur. Se recomienda 5 gramos de ingredientes dulces/salados por cada 400 gramos de leche.*

¿SABÍAS QUÉ? *El yogur griego inicialmente se elaboraba con leche de oveja, aunque en la actualidad casi siempre se prepara con leche de vaca. La textura cremosa se debe a que durante su elaboración se cuela para eliminar el suero.*



PESCADOS

En el caso de los pescados vamos a comprobar cómo puede cambiar el resultado final con tan solo variando ligeramente la temperatura.

Hemos visto en los capítulos anteriores que los pescados son los

alimentos a los que aplicaremos un rango de temperaturas más bajos, ya que si nos excedemos en la temperatura de cocción enseguida se deshidratarán y nos quedarán secos y sin sabor.

Las temperaturas más adecuadas para aplicar a los pescados oscilan entre los 45 y los 55 ˚C a corazón de producto. Si superamos mucho el valor de temperatura a corazón de producto lo que ocurrirá es que rápidamente se nos sobrecocerá la pieza, y de forma muy notable la parte exterior, que adoptará una textura nada apetitosa.

Es aconsejable congelar el pescado antes de la cocción para evitar parásitos como el anisakis.

El pescado —igual que las carnes— tiene una serie de proteínas que se modifican cuando les aplicamos calor. De hecho, técnicamente decimos que las proteínas por el efecto del calor se desnaturalizan.* Es decir, las proteínas pierden su estructura tridimensional nativa y cambian sus propiedades físicas y químicas. Por consiguiente, a partir de los 40 ˚C el pescado empieza a encogerse, y pierde agua, y si alcanzamos los 60

˚C en su interior se seca del todo.

Además, no todos los pescados son iguales, ya que hay peces más activos que otros, es decir, más o menos nadadores, por lo que su musculatura será más o menos proteica, y esto también influirá en los grados que tendremos que aplicar a su cocción. Los pescados menos nadadores —rape, merluza, etc.— tienen menor cantidad de proteínas enzimáticas —las que facilitan el movimiento— y aceptan temperaturas a corazón hasta los 55 ˚C, pero los pescados más activos —atún, salmón, etc.— deben cocinarse a temperaturas inferiores, sobre los 45 ˚C, porque cuando se desnaturalizan sus proteínas por efecto del calor, la carne se endurece, ya que las proteínas enzimáticas se coagulan.

Como ejemplo, veamos lo que ocurre con un salmón si lo cocinamos a 50 y a 70 ˚C.

Como podéis comprobar en la imagen, a 50 ˚C, la cocción respeta mucho más la naturaleza del producto; en cambio, a 70 ˚C la carne se desestructura más y la proteína que el propio salmón exuda queda cuajada en la parte exterior en forma de puntos blancos, además de aportar un sabor ligeramente desagradable.

Hasta aquí os hemos explicado la razón por la cual es mejor cocinar los pescados en los rangos de temperatura recomendados. Esto

implica, por otro lado y como veremos

en el capítulo «Cocinar a baja temperatura y conservar» (véase pág. 108), que no será una buena opción cocinar un pescado y conservarlo para consumirlo en otro momento.

Porque para conservar los alimentos cocinados debe alcanzarse una temperatura de seguridad de 65 ˚C a corazón de producto, a fin de evitar que proliferen microorganismos que los estropeen. Y como acabamos de comprobar, si cocinamos el salmón alrededor de los 70 ˚C, el resultado no será el idóneo.

Así pues, sí, cocinando a baja temperatura hay que afinar en los grados y después en los tiempos, pero el resultado en cuanto a textura será excepcional.

Detalle de la proteína del salmón cuajada por exceso de temperatura.

Aquí podemos observar la diferencia de resultado al alcanzar una misma temperatura a corazón de producto (44 ˚C) con diferentes temperaturas de cocción (50 y 70 ˚C).

MERLUZA CON MAYONESA DE HIERBAS

Merluza 60 ˚C *15 min* | *Brócoli 85 ˚C* 20 min | 30 min | Medio | 4 |

Pescado, huevo (mayonesa)

INGREDIENTES

• 4 supremas de merluza de 170 g

• 200 g de mayonesa

• Hierbas frescas (eneldo, perifollo, estragón, perejil, albahaca, tomillo)

• 150 g de gel de las mismas hierbas frescas (véase pág. 332)

• Flores de romero

• 120 g de brócoli

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

La cocción a baja temperatura y los pescados son muy buenos amigos

porque con poco tiempo y simplicidad conseguiremos resultados brillantes. En esta ocasión os proponemos dos versiones del mismo plato. Una para el día a día y otra más elaborada en la que incluiremos un gel de hierbas a la mayonesa.

Para la mayonesa de hierbas

• Para el día a día: incorporamos las hierbas picadas a la mayonesa.

• Para ocasiones especiales: removiendo con las varillas poco a poco, añadimos a la mayonesa 100 gramos de gel de hierbas.

Para la merluza

① Introducimos la merluza 15 minutos en la salmuera fría. Secamos bien y envasamos el pescado en bolsas de vacío.

② Cocemos en un baño de agua a 60 ˚C durante 15 minutos.

Para el brócoli

① Cortamos el brócoli en pequeños *bouquets* (ramilletes).

② Lo lavamos y lo cocinamos al vacío a 85 ˚C durante 20 minutos.

Para finalizar y servir

• Para el día a día (foto derecha):

① Colocamos la merluza en el plato con la parte de la piel hacia arriba.

② Añadimos una cucharada de mayonesa de hierbas, el brócoli caliente y unos brotes de hierbas frescas.

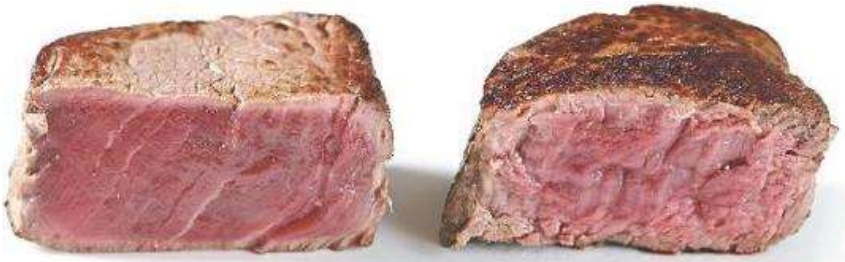
• Para ocasiones especiales (foto izquierda):

① Emplatamos con una base de mayonesa de hierbas, cuidadosamente disponemos encima la merluza sin piel y añadimos los *bouquets* de brócoli caliente.

② Decoramos con las flores de romero, unos brotes de hierbas y finalizamos realizando un cordón con el gel de hierbas.

BUENO Y SANO *Plato completo con excelente perfil nutricional. El brócoli es un poderoso antioxidante, y gracias a su contenido en sulforafano es muy beneficioso para personas con artritis o enfermedades inflamatorias.*

NOTA *Podemos elaborar este plato con otros tipos de cocción: sumergiendo la merluza en un caldo de hierbas o cocinándola al vapor. Y también variar la propuesta calentando ligeramente la mayonesa e incorporando otros complementos como cítricos u otras combinaciones.*



CARNES

Con las carnes utilizaremos un rango de temperaturas superior al de los pescados (50-80 ˚C) y tiempos más prolongados.

Para realizar la cocción de las carnes podemos decantarnos, o bien por temperaturas más bajas y tiempos más largos, o por temperaturas un poco más altas y tiempos de cocción susceptiblemente más cortos. Aunque, como ya os hemos comentado, nosotros somos más partidarios de elegir las temperaturas más bajas posibles.

La diferencia entre elegir una opción u otra es que, por un lado, las cocciones a temperaturas ligeramente más altas tienen la ventaja de que ayudan a reducir notablemente las horas de cocción, pero el inconveniente de que si nos pasamos de tiempo, la carne se nos sobrecocerá más rápido. Es decir, nos quedará más dura y menos jugosa, y también cambiará su color. En cambio, con las cocciones a temperaturas más bajas y tiempos más largos, podemos evitar más fácilmente la sobrecocción y conservar mejor determinadas propiedades organolépticas.

Estos dos solomillos han alcanzado los 55 ˚C a corazón de producto pero podemos apreciar la diferencia de aspecto y textura entre ambos. En el de la izquierda hemos realizado una doble cocción (vacío y marcado) y en el de la derecha una cocción tradicional a la plancha.

Por lo general, la temperatura ideal para aplicar a las carnes oscilará entre los 50 y los 80 ˚C a corazón de producto, dependiendo del tipo de carne.

Las carnes que apenas tienen colágeno (por ejemplo, el solomillo de ternera o la pechuga de pollo), generalmente, son carnes blandas, y si

las cocinamos entre 50 y 60 ˚C

será suficiente para que sean fácilmente digeribles y que no pierdan su textura jugosa.

En cambio, las carnes que tienen un alto contenido en colágeno (jarrete de ternera o pies de cerdo), que suelen ser más duras, tendremos que cocinarlas a un mínimo de 65

˚C si lo hacemos en un medio líquido, o hasta 120 ˚C en un medio seco como el horno.

Por ejemplo, en las fotografías os mostramos el resultado de dos carnes idénticas cocinadas con diferentes valores T&T, y aunque en ambas hemos logrado elaboraciones tiernas y jugosas, el color y la merma (la pérdida de peso) son inevitablemente distintos.

Ejemplo de papada de cerdo ibérico cocinada al vacío a 65 ˚C (superior) y a 80 ˚C (inferior).

En esta imagen podemos apreciar la diferencia de dos piernas de cordero cocinadas a 65 ˚C

(superior) o a 80 ˚C (inferior).

SOLOMILLO AL HORNO

120 ˚C / 20 min aprox. | 1 h | Bajo | 4 |

INGREDIENTES

• 800 g de solomillo de ternera limpio

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 800 g de setas variadas (rebozuelos, níscalos, boletus y amanitas)

• 40 g de aceite de oliva

• 120 g de salsa de carne (véase pág. 333)

El proceso es prácticamente idéntico al de un asado tradicional: marcar y cocer. Pero vamos a asar más lenta y suavemente para conseguir una carne tierna y jugosa a lo largo y ancho de toda la pieza.

Para el solomillo

① Sumergimos el solomillo en la salmuera durante 15 minutos.

② Secamos y marcamos en una sartén, ligeramente, a fuego medio muy rápido para no secar el solomillo.

③ Lo introducimos al horno sobre una reja a 120 ˚C durante 20 minutos aproximadamente.

④ Lo dejamos reposar tapado durante 4 minutos.

Para las setas

① Limpiamos las setas con un paño húmedo y desechamos la parte inferior del pie.

② Salteamos rápidamente con unas gotas de aceite de oliva.

Para finalizar y servir

① Colocamos en el plato un *bouquet* de setas y añadimos el solomillo laminado.

② Acompañamos con salsa de carne.

NOTA *Es importante asar con reja y no con bandeja porque al ser una cocción tan suave es necesario que el aire circule y esté en contacto con todas las partes de la carne. Este tipo de cocción funciona muy bien con carnes tiernas como el pichón, el cordero o para hacer* roast beef.

CÓMO COCINAR A BAJA TEMPERATURA

Para cocinar a baja temperatura hay diferentes opciones. La diferencia radica en el tipo de equipos que utilizamos, así como en el medio en el que disponemos el alimento; es decir, si lo cocinamos en un medio seco como el horno, en una olla o cazuela sumergiendo el producto directamente en un líquido, al vapor, o con envases en un baño de agua.

COCCIONES EN SECO

Nos referimos a las cocciones a baja temperatura que podemos realizar en hornos, también con algunas brasas u otros sistemas tradicionales que permiten realizar largas y suaves cocciones, con el objetivo, por lo general, de ablandar los alimentos. Estamos pensando, por ejemplo, en cocciones de piernas de cordero o de cerdo, de aves o incluso de frutas y verduras.

COCCIONES AL VAPOR

Ya sabéis cómo se cocina al vapor y que se trata de una cocción muy respetuosa con los alimentos, utilizada, especialmente, para las verduras y los pescados. Considerada una de las técnicas por excelencia de la alimentación saludable, consiste en cocinar los alimentos con el vapor que emana de un líquido.

COCCIONES EN LÍQUIDOS

Podemos sumergir un alimento en un líquido, ya sea aceites, caldos o salsas, por diferentes motivos. Tal vez porque deseamos aromatizarlo, hidratarlo o enriquecerlo. El caso es que a través de una cocción a baja temperatura en un medio líquido conseguiremos cocinar nuestras elaboraciones de manera muy suave y reposada.

COCCIONES CON ENVASES

Las cocciones a baja temperatura con envases pueden realizarse sin

vacío o con vacío. A continuación veremos la diferencia, pero en ambos casos los envases nos permiten cocinar sin que los alimentos estén directamente en contacto con el medio de cocción, en este caso el agua.

Con envase al vacío

Con la cocción al vacío podremos controlar con mucha precisión la temperatura, pero además, al realizar la cocción sin oxígeno, esta es más estable, y se evita que los alimentos se oxiden y enrancien.

Con envase sin vacío

Es un buen sistema para cocinar sin necesidad de vacío y prácticamente con todas sus ventajas. Se puede cocinar con botes, tarros de cristal o en bolsas.

EJEMPLO: CUATRO TÉCNICAS PARA COCINAR SALMÓN

A continuación os mostramos gráficamente cómo podemos cocinar a baja temperatura un mismo producto utilizando diferentes técnicas de cocción.

COCCIÓN EN SECO 70 ˚C / 12-15 min

COCCIÓN AL VAPOR 60 ˚C / 15 min

COCCIÓN EN o **LÍQUIDOS** 50 ˚C / 15 min 44 ˚C

COCCIÓN CON ENVASE AL VACÍO 50 ˚C / 15 min

SALMÓN AL HORNO CON MANZANA Y ACEITE DE

VAINILLA

70 ˚C / 12-15 min | 30 min | Bajo | 4 | Pescado, leche (mantequilla)
INGREDIENTES

• 4 supremas de salmón de 150 g

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• Perifollo

Para el puré de manzana

• 1 manzana Golden

• 1 manzana Granny Smith

• 50 g de aceite de oliva virgen extra o mantequilla **Para la manzana a dados**

• 1 manzana Golden

• 1 vaina de vainilla

• 30 g de aceite de girasol

• Sal

Esta receta es tan sencilla y rápida que no hay excusas para no comer pescado azul más a menudo. Si, además, lo acompañamos de un cremoso puré hecho al instante y de un aceite aromatizado, este plato cotidiano tendrá un nuevo y merecido atractivo.

Para el puré de manzana

① Cortamos las manzanas a porciones grandes, las introducimos en una bolsa de cocción con una nuez de mantequilla (o aceite) y las cocemos al estilo papillote al microondas hasta que estén bien blandas. Trituramos y conseguimos un puré cremoso.

Para la manzana a dados

① Cortamos los dados de manzana y para que no queden negros los

reservamos en un recipiente con aceite, las semillas de la vaina de vainilla y sal.

Para el salmón

① Introducimos el pescado en la salmuera durante 15 minutos. Retiramos y secamos.

② Ponemos el salmón en una bandeja para el horno y lo cocinamos a 70 ˚C entre 12 y 15

minutos.

Para finalizar

① Colocamos una lágrima de puré de manzana en el plato.

② Ponemos el salmón. Aliñamos con los dados de manzana y un poco de su aceite.

③ Decoramos con perifollo.

BUENO Y SANO *El salmón, como el resto del pescado azul, es la mejor fuente de ácidos grasos cardiosaludables, los omega 3. Deberíamos consumir pescado azul como mínimo una o dos veces por semana. Si lo cocinamos a baja temperatura nos aseguramos de preservar al máximo sus propiedades.*

NOTA *Las cocciones al horno a temperaturas suaves nos permiten por un lado la ternura típica de la preparación a baja temperatura, y por otro obtener la apariencia de un salmón al horno tradicional.*

COCCIONES EN SECO

EN HORNO

La cocción a baja temperatura en seco puede realizarse en hornos especiales, pero también en equipos o medios prepara dos para trabajar, generalmente, a altas temperaturas. El ejemplo más evidente, y uno de los más utilizados por su polivalencia, es el del horno convencional, ya que para realizar cocciones más suaves tan solo debemos reducir la intensidad del calor y alargar el proceso de cocción.

Normalmente, cocinaremos entre 70 y 120 ˚C, procurando rehidratar el producto constantemente con los jugos de la cocción para que no se reseque, ya que el calor hace que el agua exterior del alimento se evapore y la parte de fuera puede quedar seca.

En el caso de que queramos asar a baja temperatura, deberemos emplear el sistema de la doble cocción, aplicando una primera cocción a alta temperatura para marcar el exterior del producto y realzar los gustos, colores y aromas y, seguidamente, continuar cocinando suavemente, a baja temperatura, hasta que el producto llegue a su punto óptimo de cocción. Este proceso, no obstante, puede hacerse a la inversa: cocer primero a temperatura suave y acabar con un golpe de calor para dorar y conseguir una textura más crujiente en la parte exterior.

En algunas ocasiones marcaremos los pescados rápidamente antes de cocinarlos al horno a baja temperatura.

Temperaturas de cocción en horno

Pescados	70-90 °C	Merluza, lubina, rodaballo
Carnes: asado	120-140 °C	Solomillos, chuletones, pechuga de pichón
Carnes: asado suave	65-80 °C	Pollos, picantones, pierna de cordero

Debemos tener en cuenta que a pesar de que estemos cocinando a baja temperatura, los grados a los que deberemos programar el horno serán superiores que en otros tipos de cocciones, puesto que el aire a través del cual calentamos los alimentos es un medio de transmisión del calor menos eficaz que, por ejemplo, los líquidos. A continuación tenéis una tabla orientativa de los grados de cocción a baja temperatura en horno.

Para finalizar las cocciones realizadas en horno, a veces, y sobre todo en el caso de las carnes, es conveniente dejarlas reposar para estabilizar la cocción y permitir que la temperatura llegue a corazón de producto. De este modo conseguiremos que la carne quede más tierna y jugosa.

Es aconsejable que los recipientes de reposo dispongan de una rejilla para separar el producto de sus propios jugos.

HORNOS DE LEÑA O BRASAS

También se puede cocinar en seco y a baja temperatura con métodos tan tradicionales como las cocinas económicas, hornos de leña o brasas. Se trata de esperar a que la fuerza del calor del fuego disminuya y aprovechar así el calor residual de las brasas, ya mucho menos intenso, para empezar una cocción suave y lenta. Los hornos turcos cavados en el suelo o el cordero al palo o en cruz, típico en Sudamérica, son buenos ejemplos de métodos tradicionales de cocina a baja temperatura.

SOLOMILLO DE CERDO ASADO AL HORNO

Solomillo 140 °C *20-25 min* | *Manzana 85 °C* 40 min | 1 h | Bajo | 4 |

Leche (puré de patatas y mantequilla)

INGREDIENTES

• 2 solomillos de cerdo

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 3 manzanas Golden

• 3 manzanas Granny Smith

• 500 g de puré de patatas (véase pág. 333)

• Aceite de oliva

• Sal y pimienta blanca

• Perifollo

• Mantequilla

Como la cocción a baja temperatura nos permite cocinar los alimentos de manera mucho más uniforme, preparando este solomillo de cerdo al horno suave nos aseguraremos de que toda la pieza adquiera un tono rosado por igual y esté irresistiblemente jugosa.

① Introducimos el solomillo en salmuera durante 20 minutos.

② Pelamos y cortamos a gajos dos manzanas de cada tipo y las envasamos al vacío.

Cocemos en un baño de agua a 85 ˚C durante 40 minutos. Enfriamos.

③ Trituramos la manzana cocida con 10 gramos de aceite de oliva, sal y pimienta blanca. Si es necesario incorporamos agua para conseguir una textura cremosa y le añadimos parte del perifollo picado para que aporte frescor.

④ Cortamos las manzanas restantes a gajos y las salteamos en una sartén con unas puntas de mantequilla a fuego suave.

⑤ Marcamos el solomillo en la sartén y lo colocamos encima de una reja de horno.

⑥ Lo introducimos en el horno a 140 ˚C durante 20-25 minutos (dependerá del tamaño, pero buscamos unos 56-58 ˚C a corazón de producto).

⑦ Retiramos del horno y lo colocamos en un recipiente de reposo para que la pieza alcance los 58-60 ˚C a corazón.

⑧ Cortamos el solomillo en rodajas y emplatamos con los gajos de manzana salteados, el puré de manzanas y el puré de patatas.

⑨ Picamos finamente el perifollo y lo mezclamos con aceite de oliva, sal y pimienta, y aliñamos la carne y la guarnición.

NOTA *Como el punto de cocción es muy personal, si usamos el termómetro para observar la temperatura a corazón de producto podremos saber siempre con exactitud con qué tiempo/temperatura tendremos que cocinar la carne para que esté a nuestro gusto.*

¿SABÍAS QUÉ? *Es conveniente dejar reposar la carne para que quede más tierna y jugosa. No obstante, hay que tener en cuenta que durante el reposo la temperatura a corazón aumentará 2 o 3 grados y que, aunque sea levemente, el proceso de cocción continuará activo.*

COCCIONES EN LÍQUIDOS

En este tipo de cocciones sumergimos los productos en un líquido, que actúa transmitiendo calor por un lado y/o aportando sabor por el otro.

Los líquidos son un medio de transmisión de calor muy efectivo. También permiten que la temperatura se mantenga estable, por lo que son un buen método para las cocciones suaves y para alcanzar temperaturas de cocción próximas a las que buscamos a corazón de producto. Además, pueden aportar aroma, sabor y humedad, y en algunas ocasiones pueden facilitar la conservación de los alimentos.

En función del tipo de líquido empleado, podemos dividirlos en dos grandes grupos: grasas o bases acuosas. Y teniendo en cuenta esta clasificación y según la temperatura empleada, podemos distinguir diferentes técnicas de cocción: escalfar, pochar, confitar o escabechar.

El procedimiento en todas ellas es el mismo: se trata de calentar el líquido a la temperatura adecuada y sumergir el producto hasta llegar al punto de cocción deseado.

En el capítulo 4 (véase pág. 134) trataremos con más profundidad los diferentes tipos de líquidos de cocción, también llamados líquidos de gobierno.

La mejor manera de llevar a cabo estas cocciones y de controlar con precisión la temperatura es a través de la inducción con control de temperatura, ya que a pesar de que la potencia del calor también podría controlarse manualmente, no conseguiremos la misma exactitud.

Cocinar con control de temperatura nos permitirá obtener puntos de cocción muy precisos.

Líquido	Tipo de cocción	Véase receta
En agua o caldo	Pochados	Sopa de tomillo con huevo a baja temperatura
En aceites o grasas	Confitados o pochados	Ensalada de tomate con sardinas confitadas
En almíbares	Confitados	Melocotón melba
En salsas	Pochados	Dorada *thai* con salsa de coco
En escabeches	Escabechados	Verduras escabechadas con jurel confitado

ENSALADA DE TOMATE CON SARDINA CONFITADA

50 ˚C / 6-8 min | 1 h | Bajo | 4 | Pescado

INGREDIENTES

• 12 sardinas medianas

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 20 hojas de albahaca

• 1 limón

• 20 g de vinagre de Jerez

• 1 cebolla morada

• 200 g de aceite de oliva

• 100 g de olivas variadas

• 600 g de tomates variados

• 5 g de mezcla de pimientas

Este es uno de aquellos platos que son tan simples como sabrosos si contamos con productos de gran calidad y de temporada. Así que será una

receta más bien primaveral o estival, que es cuando las sardinas están más grasas y tersas y los tomates en su máximo esplendor.

Combinaremos diferentes tipos de tomates que aporten variedad de texturas y sabores y contrasten con la untuosidad de las sardinas, que cocinaremos suavemente en aceite aromatizado.

① Limpiamos las sardinas.

② Colocamos las sardinas en agua y hielo durante 15 minutos para desangrar (limpiar de sangre, impurezas, así como de malos gustos y olores).

③ Una vez limpias y desangradas, las introducimos en la salmuera con agua bien fría durante 5 minutos. Escurrimos y secamos.

❹ Calentamos el aceite a 50 ˚C con la piel del limón, una hoja de albahaca y la mezcla de pimientas.

❺ Sumergimos las sardinas en el baño de aceite y cocinamos entre 6 y 8 minutos.

⑥ Para detener rápidamente la cocción de las sardinas, enfriamos

colocando el cazo en un baño maría de agua fría.

⑦ Cortamos la cebolla en juliana (tiras finas) y los tomates y las sardinas de forma irregular.

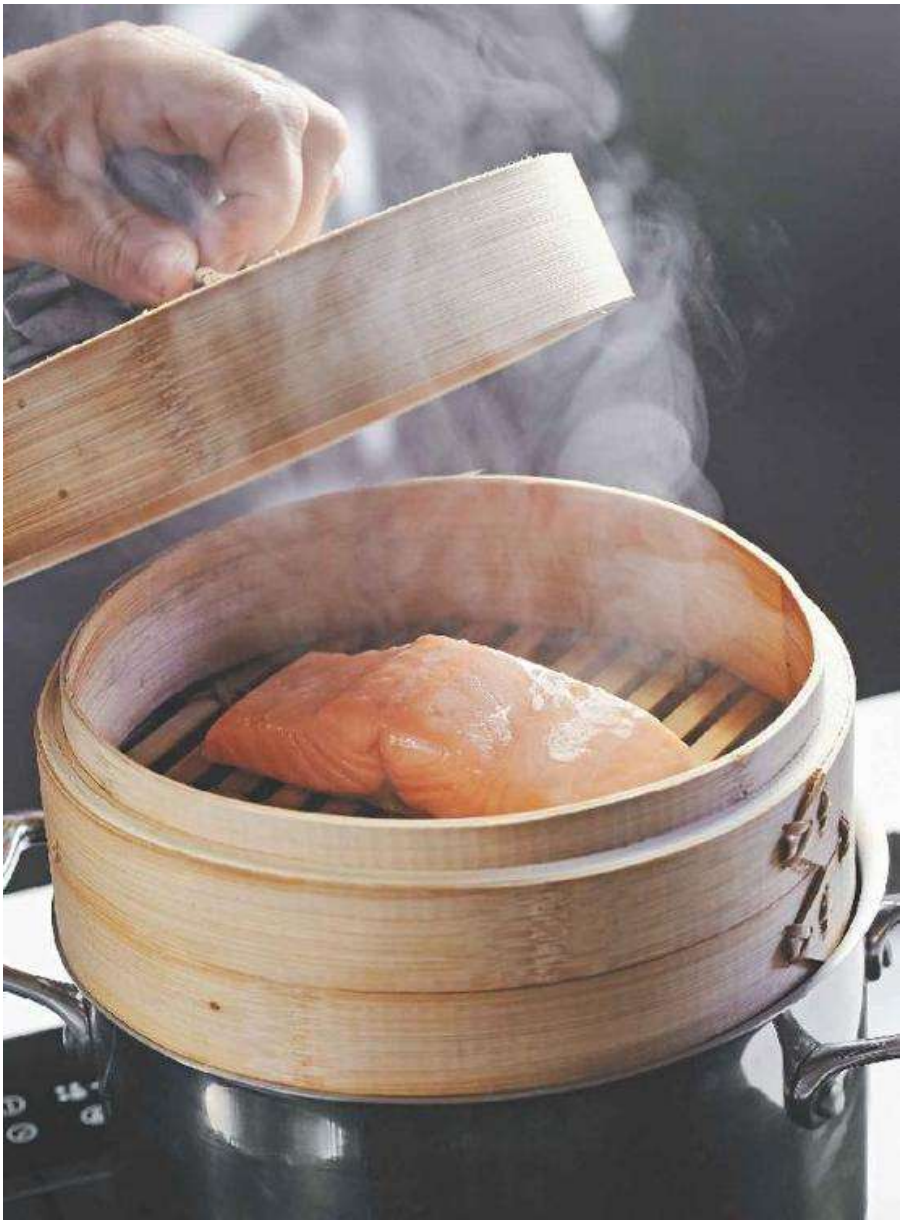
⑧ Hacemos una vinagreta con el aceite de cocción de las sardinas y el vinagre.

⑨ Montamos la ensalada con los tomates, las sardinas, las olivas, la cebolla, las hojas de albahaca y la vinagreta.

NOTA *Podemos elaborar esta misma ensalada usando jurel, atún o caballa, ya que los pescados azules combinan muy bien con el tomate, aportan contraste y gusto. Otra opción es cambiar los complementos aromáticos utilizando hierbas como la salvia, el orégano o el tomillo, o incluso podemos utilizar las sardinas como aperitivo con tan solo unas hojas de albahaca.*

BUENO Y SANO *La sardina es un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de aumentar la fluidez de la sangre.*

Para acceder a los contenidos en el código QR, haga clic en este



COCCIONES AL VAPOR

La cocción al vapor es una técnica muy respetuosa con las propiedades

del producto.

Conserva el sabor natural de los alimentos y preserva sus cualidades nutritivas.

Además, no precisa de ningún tipo de grasa.

Si en vez de agua como líquido de cocción utilizamos caldos aromatizados, vinos o licores, estos perfumarán sutilmente los alimentos.

Consiste en cocinar los alimentos a través del vapor que emana de un líquido, normalmente en ebullición, pero al que podemos reducir la temperatura para cocinar con más suavidad a partir de los 60 ˚C, lo que significará que el vapor llega al producto a una temperatura aproximada de 50 ˚C, es decir, a unos 10 ˚C menos. En comparación con las cocciones en líquido, la cocción al vapor es menos estable y también menos exacta, por lo que suele utilizarse para cocciones más cortas que no requieren una monitorización del valor tiempo/ temperatura tan prolongada y precisa.

Otra característica determinante de esta técnica es que el alimento no está en contacto directo con el líquido que utilizamos para la cocción, lo que nos aporta ventajas nutricionales por un lado y particularidades en la transmisión de aromas y sabores por otro. Si en vez de agua como líquido de cocción utilizamos caldos aromatizados, vinos o licores, estos perfumarán sutilmente los alimentos dotándolos de una nueva personalidad. Hay que añadir que los alimentos más grasos nos darán mejores resultados en este sentido. Por ejemplo, una caballa absorberá mejor los aromas que un pescado blanco, puesto que su carne más grasa permite una mayor permeabilización de los perfumes que emanan del líquido utilizado durante la cocción.

El utensilio básico para cocinar al vapor es la vaporera. Podemos encontrar vaporeras de diferentes tipos y materiales, de acero inoxidable, de bambú, de silicona, o incluso podríamos utilizar un tamiz de cocina para el mismo propósito. Otra posibilidad son los hornos mixtos —presentes en muchas cocinas profesionales y cada vez más en las domésticas—, que disponen de la función de horneado de convección y de vapor. Con este tipo de hornos puede cocinarse al vapor con un rango de temperaturas más bajas de lo que es habitual en la cocción al vapor tradicional (entre 50

y 130 ˚C).

DIM SUM* DE *ESCUDELLA

Cocido 90 ˚C / 6 h | *Wonton* 90 ˚C / 10 min | 7 h | Alto | 4 | Gluten (butifarra negra y *wonton*)

INGREDIENTES

• 16 láminas de pasta *wonton*

• 100 g de aceite de oliva • 3 l de agua

• 4 zanahorias

• 1 cebolla

• 1 nabo

• 1 chirivía

• 1 patata

• 1 hoja de apio

• ½ puerro

• 2 hojas de col

• 1 muslo de gallina

• 200 g de jarrete de ternera • 1 hueso de ternera

• 100 g de tocino fresco

• 1 pie de cerdo

• 1 butifarra negra

• Sal

Este plato está inspirado en la escudella, *el cocido catalán a base de carnes y verduras. El guiño está en mezclar culturas en una misma elaboración, combinando una pasta típicamente asiática con un relleno tradicional catalán y cocinando los* dim sum *en el propio caldo de la* escudella.

① Limpiamos todas las verduras.

② Pelamos las zanahorias y la patata y las dejamos enteras. El nabo, la chirivía, el apio y el puerro los cortamos en dados grandes. Pelamos la cebolla y la partimos por la mitad, y cortamos las hojas de col en trozos grandes.

③ Blanqueamos 2 veces el pie de cerdo.

④ Colocamos todos los ingredientes, excepto la butifarra negra, en una olla con agua y cocemos a 90 ˚C durante 6 horas, espumando y desengrasando de vez en cuando. En los últimos 5 minutos introducimos la butifarra negra.

⑤ Colamos el caldo y separamos las carnes de las verduras que han quedado más o menos enteras.

⑥ Tomamos una pieza de cada tipo de carne y de verdura y las cortamos en dados pequeños.

⑦ Con las 3 zanahorias restantes, realizamos un puré, añadiendo aceite de oliva hasta conseguir una emulsión.

Para finalizar y servir

① Realizaremos una farsa con la carne y la verdura picadas a partes iguales, junto con la emulsión de zanahoria y aceite de oliva.

② Rellenamos el centro de la pasta *wonton* con una parte de farsa y mojaremos con un pincel o con los dedos los 4 extremos de la pasta de manera que podamos ir pegándola como si se tratara de un pequeño fardo de tela.

❸ Calentamos el caldo sazonado con sal a 90 ˚C, colocamos una vaporera con los *dim sum* y cocinamos durante 10 minutos.

❹ Servimos los *dim sum* de cocido acompañándolos con una taza de caldo.

¿SABÍAS QUE? *Estos pequeños bocados con multitud de variaciones e ingredientes, tradicionalmente, se acompañan con té.*

NOTA *Partiendo del mismo concepto podemos elaborar un caldo solo de verduras y aprovecharlas para el relleno, aliñándolas con un puré texturizado que aporte gusto y melosidad.*

También podemos enriquecer la mezcla añadiendo algún queso untuoso y complementándola con especias picantes o aromatizadas.

COCCIONES CON ENVASES

La cocción con envases nos permite una preparación muy respetuosa

con el producto, puesto que el medio de cocción externo no está en contacto directo con el alimento y este queda protegido en el interior del recipiente o de la bolsa de cocción. Y lo mismo ocurrirá si debemos enfriar rápidamente el alimento —algo que con las cocciones con envases deberemos realizar muy a menudo—, puesto que el recipiente protegerá al alimento del contacto directo con el hielo o el agua fría.

COCINAR CON ENVASES AL VACÍO O SIN VACÍO

Cocinar al vacío, o no, es una cuestión de tecnología. El vacío probablemente sea la opción más perfeccionista de las cocciones a baja temperatura, pero implica el uso de maquinaria y algunos complementos concretos para llevarla a cabo. A cambio, lo que nos garantiza este equipamiento es un sistema de cocción riguroso, muy estable e higiénico. Aunque hay que considerar que requiere unos conocimientos mínimos para no incurrir en errores en cuanto a la manipulación de los productos y a la seguridad alimentaria de estos.

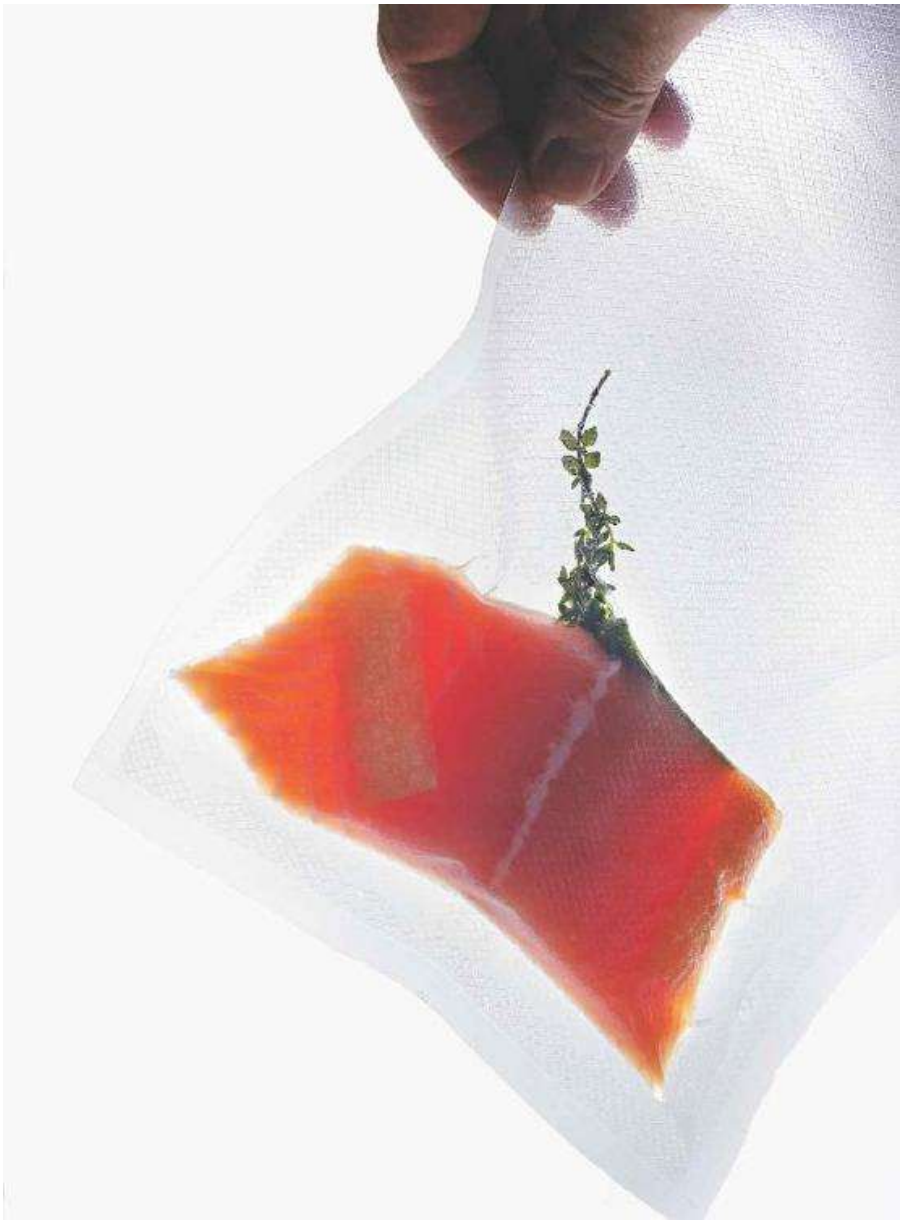
Así pues, debemos considerar que se puede cocinar con envases sin necesidad de realizar el vacío. Y los resultados que conseguiremos, en muchos casos, serán muy similares.

Si bien es cierto que gran parte de las elaboraciones que planteamos en este libro están realizadas al vacío, siempre que sea posible, apuntaremos otros caminos para lograr resultados muy aproximados adaptando adecuadamente los valores de T&T

(véase tabla pág. 324). Por ejemplo, un salmón cocinado al vacío en un baño de agua a

50 ˚C quedará también muy sabroso, y con una textura muy parecida, si lo confitamos suavemente en aceite, sin envasar, y con control de temperatura.

A continuación vamos a diferenciar y a ver qué particularidades tiene la cocción con envases al vacío, por un lado, y con envases, pero sin vacío, por otro.



COCCIONES ENVASADAS AL VACÍO

Como ya os hemos comentado a lo largo del libro, la cocción al vacío es la técnica más representativa de la cocción a baja temperatura, puesto que nos permite trabajar con un control de temperatura muy preciso y difícil de mejorar con otras técnicas. También tiene la ventaja de ser un sistema de cocción muy polivalente que nos permite preparar platos para propósitos diversos: para servir al momento, para preparar con antelación elaboraciones que utilizaremos en otro momento o para conservar los alimentos (véase pág. 108).

En cuanto al proceso de cocción, es simple: colocamos un alimento, preelaborado o no, en una bolsa, lo envasamos al vacío y lo introducimos, generalmente, en un baño de agua a temperatura controlada, pero también podemos cocinarlo en un horno de vapor con control de temperatura.

En definitiva, tenemos entre manos una técnica que nos permite cocciones muy suaves, respetuosas con las cualidades nutritivas de los alimentos, y que nos proporciona resultados organolépticos extraordinarios.

VENTAJAS DE LA COCCIÓN AL VACÍO

Evita la oxidación de los alimentos tanto durante la cocción como en la conservación.

Los alimentos, al cocinarse sin contacto directo con un elemento líquido, conservan mejor sus propiedades nutritivas.

Permite conservar los aromas y sabores propios de los alimentos y por lo tanto reducir el uso de la sal, así como de otros potenciadores de sabor.

Conseguimos cocinar con mucha precisión y de manera muy homogénea, aplicando temperaturas de cocción muy concretas. Para ello debemos disponer del equipo necesario: cocinas de inducción u hornos de vapor con control de temperatura.

Es una técnica que permite combinar dos métodos de cocción. La baja temperatura, que enternece el producto, y una segunda cocción a alta temperatura que le otorga intensidad de sabor y texturas crujientes. Es lo que llamamos doble cocción (véase pág. 104).

Podemos cocinar con el fin de conservar. Una ventaja a nivel organizativo, ya que nos permite realizar platos por adelantado o en grandes cantidades

y acabarlos de preparar cuando los necesitemos.

ESPÁRRAGOS CON MAYONESA DE CÍTRICOS

85 °C / 45 min | 1 h 30 min | Bajo | 4 | Huevo (mayonesa)
INGREDIENTES

Para los espárragos

• 20 espárragos blancos frescos medianos

Para la mayonesa de cítricos

• 300 g de aceite de girasol

• 2 yemas de huevo

• Sal

• 1 limón

• 1 mandarina y/o naranja y/o pomelo

Para decorar

• Gajos de naranja y/o mandarina y/o pomelo

• Melisa

Esta receta es una propuesta de temporada, puesto que vamos a comprar los espárragos frescos para cocinarlos en su máximo esplendor y al vacío, asegurándonos un resultado excelente que bordaremos con el maridaje de una mayonesa tibia de cítricos.

Para la mayonesa de cítricos

① Reducimos el jugo de los cítricos cocinándolos a fuego muy suave hasta que se reduzca a la cuarta parte de su volumen (en frío debe adquirir una textura ligeramente densa). Dejamos enfriar.

② A continuación, elaboramos la mayonesa con las yemas y el aceite de girasol.

③ Incorporamos 3/4 partes de la reducción del jugo de cítricos, mezclamos con unas varillas y ponemos a punto de sal.

Para los espárragos

❶ Pelamos los espárragos con un pelador quitando toda la parte dura y fibrosa.

❷ Los envasamos al vacío.

❸ Cocemos en agua a 85 ˚C durante 45 minutos.

④ Enfriamos en agua y hielo y reservamos.

Para finalizar y servir

① Colocamos los espárragos en un plato y los cubrimos con la mayonesa, flambeamos con el soplete hasta que quede ligeramente glaseada.

② Decoramos con gajos de mandarina, de naranja o de pomelo, hojas de melisa y unas puntas de reducción de cítricos.

BUENO Y SANO *Los espárragos son una excelente fuente de fibra, son especialmente ricos en inulina, un componente con efecto prebiótico muy beneficioso para la microbiota intestinal y para la prevención del cáncer de colon.*

NOTA *En el caso de que los espárragos sean un poco amargos, es preferible cocerlos con unas gotas de leche. Y si realizáis la receta con un solo cítrico, os aconsejamos la mandarina.*

COCCIONES CON ENVASES SIN VACÍO

Bien, ya sabemos que podemos cocinar a baja temperatura con envases, pero sin vacío.

¿Cómo? Lo más común actualmente, aunque es probable que pronto aparezcan nuevas

opciones, es cocinar a baja temperatura con tarros de cristal —a la manera de las conservas tradicionales— o con bolsas de cocción tipo *zip,* que permiten la protección necesaria del producto.

El inconveniente de las bolsas tipo *zip* es que al no hacer el vacío y quedarnos aire residual dentro de la bolsa, este actuará, por un lado, como elemento aislante, y por consiguiente la transmisión de calor será más lenta, y por otro lado, la falta de vacío provocará que la bolsa tienda a flotar, evitando que la cocción en baño de agua sea completamente uniforme en todo el producto, aunque hay algunos trucos, como poner pesos o sujetar las bolsas con pinzas especiales. Desde nuestro punto de vista, nos decantamos más por el uso de botes o tarros de cristal que garanticen mayor estabilidad a la cocción. Además, los recipientes de cristal tienen la ventaja de que son reutilizables tantas veces como se desee y que se pueden reciclar.

En lo que al proceso se refiere, es muy sencillo. Envasamos el producto en botes o bolsas de cocción y cocinamos a temperaturas controladas, a ser posible con un horno de vapor o una cocina de inducción con control de temperatura, aunque también podemos utilizar el fuego, la vitrocerámica o inducción y controlar la temperatura con la ayuda de un termómetro. Además, en el caso de legumbres, cereales o verduras, es muy fácil cocinar con los instrumentos y cocinas tradicionales, ya que la temperatura de referencia puede ser de 100 ˚C, la temperatura de ebullición.

Hay que añadir que las cocciones con envases sin vacío son muy prácticas cuando cocinamos productos que permiten una buena conservación, por ejemplo legumbres, cereales o verduras. Además, podemos cocinarlos, conservarlos, después calentarlos, e incluso servirlos, en el mismo envase.

ATÚN CONFITADO EN ACEITE PICANTE

42 °C / 30 min | 1 h | Bajo | 4 | Pescado, sésamo

INGREDIENTES

• 500 g de lomo de atún

• 1 cayena

• 100 g de aceite de oliva suave • 5 g de cardamomo verde o negro • 1 g de clavo

• 1 rama de canela

• 20 g de mezcla de pimientas (negra, blanca, de Sichuan, de Jamaica, etc.) • 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 litro de agua) • 10 g de salsa Jang (o salsa de soja) • 5 g de sésamo tostado • 5 g de sésamo negro

• Rúcula

Vamos a cocinar este atún con una temperatura muy muy suave, tan suave que más que cocinar vamos a entibiar. El resultado será una textura sorprendentemente melosa.

① Limpiamos el lomo de atún y lo cortamos en dados gruesos de 2 × 2 centímetros aproximadamente.

② Colocamos el atún en la salmuera durante 10 minutos. Retiramos y

secamos.

③ Colocamos los trozos de atún en un bote de cristal.

❹ Rellenamos con aceite e incorporamos todas las especias.

❺ Cerramos el bote y cocinamos en baño de agua a 42 ˚C durante 30 minutos.

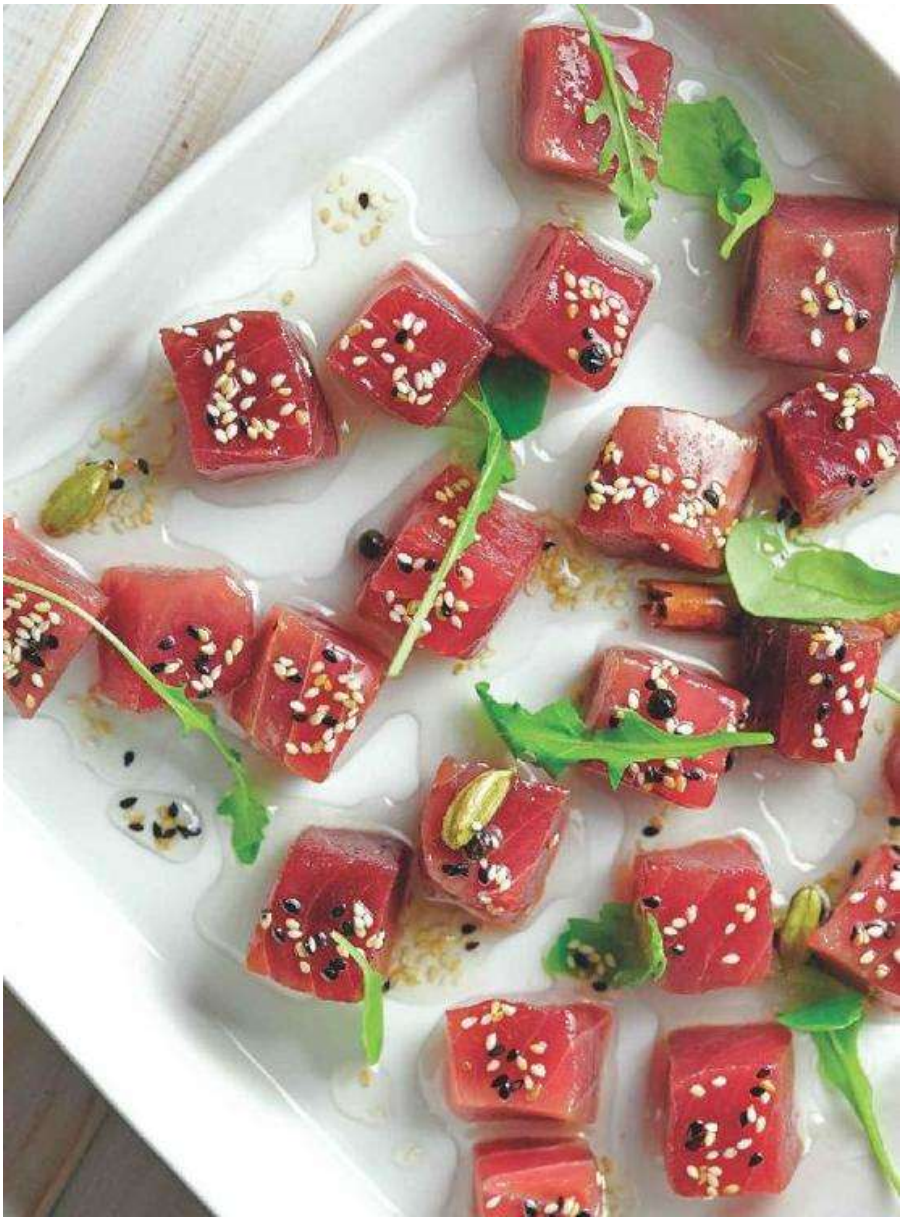
⑥ Servimos el atún rápidamente elaborando un aliño con 3 partes de aceite de confitar el atún por 1 parte de salsa Jang y los dos tipos de sésamo.

⑦ Montamos en un plato o bandeja los trozos de atún, con la rúcula y aliñamos con la salsa.

NOTA *A pesar de que, normalmente, cocinamos los pescados entre 50 y 60 ˚C, excepcionalmente cocinamos este atún a 42 ˚C para servirlo y degustarlo al momento. Esta elaboración, pues, no nos permitirá su posterior conservación.*

Por otro lado, gracias a las temperaturas suaves podemos aprovechar el aceite resultante para aliñar cualquier otra preparación, ya que el aceite preservará todos sus aportes gustativos y nutritivos.

¿SABÍAS QUÉ? *Existe un mito que dice que el atún es un pescado de sangre caliente. Y es parcialmente verdad, ya que su intensa actividad muscular incrementa su temperatura corporal, lo que también le permite combatir las bajas temperaturas.*



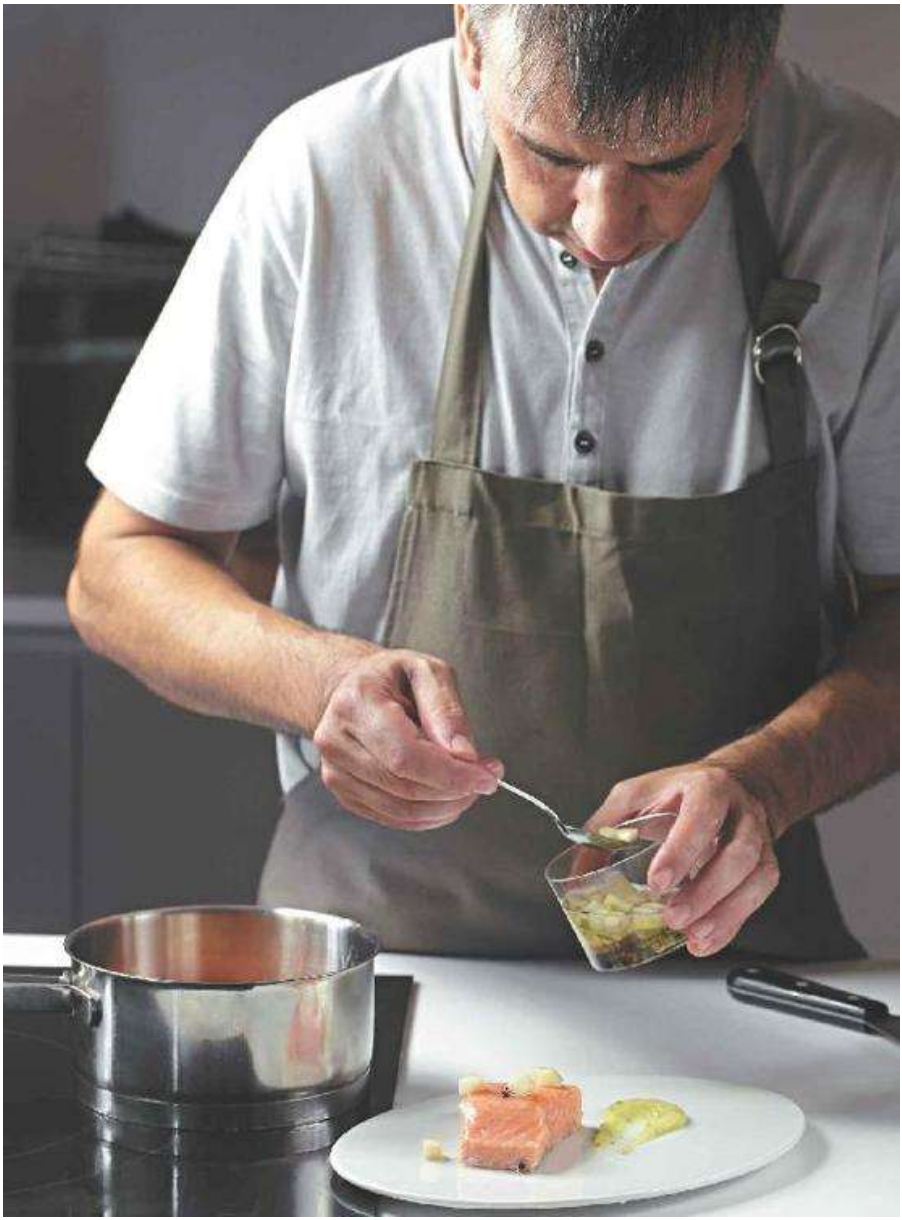
COCCIONES DIRECTAS E INDIRECTAS

Cuando nos ponemos a cocinar no siempre lo hacemos para comernos al momento lo que estamos preparando. Tal vez decidimos elaborar con antelación algunos platos para conservarlos y disfrutarlos en otra ocasión.

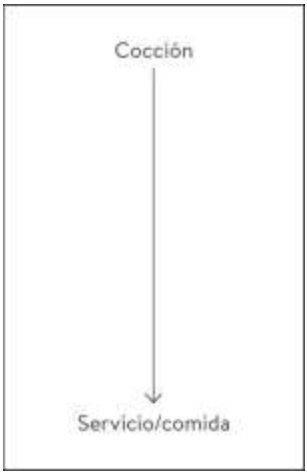
Bien, pues, cuando cocinamos a baja temperatura, y particularmente en envases, también podemos decidir si cocinar y servir o cocinar, conservar y servir. Pero la principal diferencia respecto de las cocciones tradicionales es que cocinaremos de diferente manera si optamos por una opción u otra.

Y cuando hablamos de estas diferentes opciones en la cocina a baja temperatura nos referimos principalmente a dos tipos: las cocciones directas y las cocciones indirectas. Es decir, cuando optemos por cocinar y consumir al instante, podremos utilizar las ventajas de las cocciones directas o inmediatas, pero si decidimos cocinar y conservar, deberemos tener en cuenta los requisitos de las cocciones indirectas. Pero veamos en detalle las características de cada tipo de cocción.

En las siguientes imágenes podemos observar una trucha asalmonada cocinada a 60 ˚C, es decir, con una cocción directa, y un codillo de cerdo cocinado a 65 o a 80 ˚C, con una cocción indirecta.



COCCIONES DIRECTAS O INMEDIATAS



Cuando cocinamos a baja temperatura para un consumo inmediato, podemos ajustar al máximo el T&T para obtener la mayor calidad gastronómica de cada tipo de producto o elaboración.

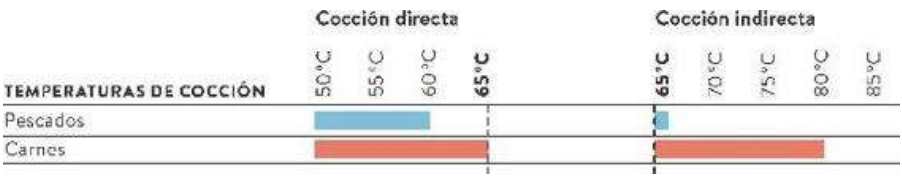
Esto significa que intentaremos trabajar con un rango de temperaturas a la baja, que nos permitirá respetar al máximo las características del producto y obtener texturas muy jugosas; sin embargo, no nos permitirá utilizar el producto para su conservación, ya que ni el tiempo de cocción ni la temperatura aplicada podrán garantizar que no proliferen microorganismos perjudiciales durante la conservación.

COCCIONES INDIRECTAS

En cambio, las cocciones indirectas son aquellas que alcanzan una temperatura mínima de 65 ˚C a corazón de producto, durante un período mínimo de 30 minutos, ya que estos son los requisitos necesarios para garantizar la seguridad alimentaria de un producto cuando deseamos conservarlo (véase pág. 108).

Cocción directa

Cocción indirecta



* Regenerar: preparar o calentar un producto previamente cocinado. Para evitar sobrecocer el producto deberemos calentar a una temperatura que no supere la temperatura previa de cocción.

En resumen, si la diferencia más evidente entre ambos tipos de cocción es que en un caso no se puede conservar la elaboración y en otro caso sí, esto se debe a que los parámetros T&T que aplicamos son diferentes, y consecuentemente lo serán también los resultados. Además, no todos los productos son aptos para ambos tipos de cocción; lo veremos con más detalle en las próximas páginas.

DOBLE COCCIÓN

Y para finalizar este capítulo, veremos cómo mejorar una elaboración cocinada a baja temperatura complementándola con una segunda cocción a alta temperatura, lo que denominamos doble cocción. De hecho se trata de combinar las dos técnicas culinarias, la baja y la alta temperatura típica de las cocciones tradicionales, con el propósito de aprovechar lo mejor de cada una de ellas y enriquecer y embellecer todo lo posible los ingredientes de nuestras recetas.

Ejemplo de un solomillo cocinado con una doble cocción. Primero lo hemos cocinado al vacío y, posteriormente, lo hemos marcado rápidamente a fuego alto.

COCCIONES

DIRECTAS,

BUSCANDO

EL

VALOR GASTRONÓMICO

Podríamos decir que la cocción directa tiene como objetivo principal alcanzar el mejor punto de cocción de cada producto.

Para conseguir este propósito, las cocciones directas buscan afinar mucho en la relación tiempo/temperatura y se decantan por temperaturas inferiores a los 65 ˚C.

Si la cocción directa normalmente trabaja a temperaturas muy suaves, tanto a corazón de producto como a temperatura de cocción exterior, en muchas ocasiones, como en el caso de algunos pescados, podremos decir incluso que estamos realizando una semicocción, ya que a veces prácticamente solo entibiamos el producto para ablandar su textura.

Hay, pues, una serie de productos más adecuados que otros para este tipo de cocciones. Por ejemplo, funcionarán mejor aquellos alimentos

tiernos que necesitan tiempos de cocción relativamente cortos, como es el caso de prácticamente todos los pescados, pechugas de ave, solomillos, entrecots o lomos de cordero.

Al tratarse de alimentos muy sensibles al calor, deberemos ser muy precisos a la hora de aplicar el parámetro T&T para evitar sobrecocciones. Así que para alcanzar el

Alimento	Temperatura a corazón de producto	Temperatura de cocción	Tiempo de cocción
Pescados	50-60 °C	45-60 °C	8-20 min
Carnes muy tiernas	Poco hecha (53-57 °C) Punto (57-62 °C) Bien hecha (62-65 °C)	50-65 °C	10-25 min
Calamares y sepias	55 °C	55 °C	20-40 min
Moluscos bivalvos	-	65-100 °C	2-6 min
Huevos	60-65 °C	60-75 °C	10-60 min

punto óptimo de cocción, siempre buscaremos la temperatura más cercana a la temperatura a corazón de producto.

Seguro que varias veces a lo largo del libro os habréis dicho: «Vale, de acuerdo, ya he comprendido que tengo que aplicar los parámetros tiempo/temperatura adecuados a cada alimento, pero ¿cómo voy a saber qué relación es la correcta?».

Como ya os hemos advertido, por suerte, la cocción a baja temperatura es una técnica muy estudiada en cuanto a los diferentes tipos de cocciones, resultados y por supuesto a sus valores T&T. Por ello en este libro os proporcionamos unas tablas con unos valores contrastados por nuestra experiencia y que pueden serviros de punto de partida o de base para guiaros en los parámetros de T&T adecuados a cada tipo de producto.

Pero si algún cocinero intrépido quiere hacerse sus propias tablas, os explicamos qué factores acostumbramos a tener en cuenta para realizar nuestras tablas y cómo podríais experimentar vosotros mismos.

TABLA DE TIEMPOS Y TEMPERATURAS APROXIMADOS

Para consultar la tabla completa véase pág. 319

CÓMO ENCONTRAR LA MEJOR RELACIÓN T&T

Nuestra metodología empieza por preguntarnos cuál será el mejor punto de cocción según las características del alimento, teniendo en cuenta también si vamos a realizar o no una doble cocción y considerando al mismo tiempo las preferencias de cada cocinero.

Temperatura a corazón de producto

Conocer la temperatura ideal a corazón de producto es fundamental para encontrar la mejor relación T&T. Para bajarla, tenemos diferentes opciones: uno de sencillo, que sería consultar las tablas existentes con los parámetros de tiempo/temperatura y otra que sería descubrir a qué temperatura llegamos a corazón de producto —con la ayuda de una sonda—, cocinando un alimento de manera tradicional.

Temperatura de cocción (o temperatura exterior)

Cuando determinamos la temperatura de cocción tenemos dos opciones: ① Aplicar la misma temperatura que buscamos a corazón.

② Aplicar una temperatura ligeramente superior a la que buscamos a corazón (entre unos 5 y 10 ˚C más).

En el primer caso, la desventaja es que los tiempos de cocción serán más largos, y la ventaja, que prácticamente no deberemos sufrir por las sobrecocciones si nos pasamos del tiempo idóneo. Con la segunda opción conseguimos cocciones relativamente más cortas, pero a su vez también tenemos que ser más precisos con el tiempo para evitar que el alimento se sobrecueza.

Tiempo de cocción

El tiempo de cocción que emplearemos siempre irá en función de los valores de temperatura que acabamos de explicar: la temperatura a corazón o la temperatura de cocción. No obstante, este tiempo también estará condicionado por otros factores como: • Tamaño, volumen y peso del producto.

• Temperatura del producto al empezar la cocción.

• Cantidad que vamos a cocinar.

• Equipos de cocción: cocina de inducción, horno, etcétera.

Para saber el tiempo de cocción correcto podéis partir de los valores base de las tablas de cocción y a partir de ahí hacer algunas pruebas para afinar según las características del alimento.

Para hacer las pruebas, podemos cocer el alimento con una sonda y calcular cuánto tiempo tarda en llegar a la temperatura de corazón que buscamos. Y en caso de no tener sonda, se pueden hacer varias cocciones con diferentes tiempos y observar qué resultado nos satisface más.

EJEMPLO PRÁCTICO PARA DETERMINAR T&T

Paso a paso

Ejemplo de un solomillo

❶ Buscamos la temperatura correcta a corazón de

producto:

a. Consultamos tablas de tiempo (véase pág. 319). a.

Según

tabla:

55

˚C.

b. Cocinamos un producto en cocción tradicional b. La temperatura a corazón y comprobamos a qué temperatura hemos llegado dependerá del punto de cocción a corazón con la ayuda de una sonda.

óptimo según criterio del cocinero.

❷ Aplicamos una temperatura de cocción

exterior:

a. La misma temperatura que hemos escogido a. La misma que a corazón: 55 ˚C.

para el corazón, para evitar las sobrecocciones. b. Ligeramente superior: 65 ˚C.

b. Ligeramente superior a la escogida a corazón,

para que la cocción sea más rápida a pesar del

riesgo de sobrecocción.

❸ Calculamos el tiempo que se tardará en llegar a. Cocinando a 55 ˚C tardamos 22

a la temperatura deseada a corazón de producto minutos a alcanzar los 55 ˚C a dependiendo de la temperatura exterior escogida.

corazón.

b. Cocinando a 65 ˚C tardamos 15

minutos a alcanzar los 55 ˚C a

corazón.

Si en alguna ocasión queremos calcular la temperatura óptima de cocción o cuánto tiempo tardamos en alcanzarla, podemos usar una sonda clavándola a corazón de producto.

TRUCHA ASALMONADA AL VAPOR CON JENGIBRE DE

SOJA GLASEADO

Caldo 85 ˚C *10 min* | *Trucha 60 ˚C* 9 min | 1 h | Bajo | 4 | Pescado, soja y gluten (salsa de soja)

INGREDIENTES

• 4 lomos de truchas asalmonadas y desespinadas • 1 cebolla • 1 zanahoria

• 1 puerro

• 1 hoja de apio

• 1 pieza de jengibre fresco

• Cilantro

• Salsa de soja

• *Petsay* (col china) • Salmuera (100 g de sal por 1 l de agua) *Un golpe de efecto. Esto es lo que vamos a realizar con esta trucha cocinada suavemente en un caldo de hortalizas y jengibre, pintada de soja posteriormente y acabada a golpe de soplete. Por un lado perfumaremos la trucha con los aromas del caldo y después, cuando la pintemos con la salsa de soja y le apliquemos el soplete, la dotaremos de una sorprendente segunda piel.*

① Limpiamos todas las verduras y las cortamos en trozos grandes.

② Cocemos las verduras, excepto las coles chinas, en una cazuela con agua y tapada durante 10 minutos a 85 ˚C.

③ Reservamos e incorporamos al caldo, el jengibre y el cilantro y dejamos infusionar 5

minutos.

④ Introducimos los lomos de la trucha en la salmuera durante 8 minutos. Escurrimos y secamos.

⑤ Escaldamos en agua las coles chinas y posteriormente las salteamos ligeramente.

❻ Calentamos el caldo hasta 60 ˚C e incorporamos los lomos de la trucha en una vaporera. Tapamos y cocinamos la trucha aproximadamente 9 minutos (debe quedar ligeramente poco hecha, así que tendremos que ir comprobando la cocción).

❼ Una vez cocida, la colocamos en un plato, le retiramos la piel, la pintamos con salsa de soja y la soflamamos ligera y rápidamente para darle una punta de calor y reforzar el sabor.

⑧ Acompañamos la trucha con la col salteada y, para quien le apetezca, complementamos el plato con un vaso del caldo de la cocción.

¿SABÍAS QUÉ? *La salsa de soja es el resultado de la fermentación de granos de soja y trigo tostado. Y aunque nos pueda parecer que todas las*

salsas de soja son iguales, hay muchos tipos, dependiendo de cada región o país asiático, con sabores, densidades y aromas singulares.

NOTA *Es recomendable retirar la piel para comer con más facilidad la tierna carne del pescado.*

Esta técnica de cocción es aplicable también a piezas que no necesiten cocciones largas ni intensas, como la caballa, los salmonetes e incluso las sardinas o los crustáceos.

COCCIONES INDIRECTAS, SABOR, TEXTURA

Y CONSERVACIÓN

Si no vamos a comer de inmediato nuestra elaboración y la queremos conservar, deberemos realizar una cocción indirecta. Y como ya os hemos avanzado, para conservar con seguridad y evitar que proliferen microorganismos que estropeen los alimentos, debemos cocinarlos a una temperatura mínima de 65 ˚C a corazón de producto y durante no menos de 30 minutos. Asimismo, dentro del grupo de las cocciones indirectas, vamos a distinguir aquellas elaboraciones que necesitan cocciones muy precisas en lo que a tiempo y temperatura se refiere, y aquellas que necesitan cocciones muy largas.

Cocciones precisas

Cocciones largas

T&T: 65 ˚C a corazón / 30 min

T&T: 65-80 ˚C / 2-48 h

Objetivo: garantizar cocciones con

Objetivo: ablandar y garantizar cocciones

una conservación segura

con una conservación segura

Ejemplo: pechuga de pollo

Ejemplo: jarrete de ternera

Empleamos cocciones largas para aquellos alimentos que por su propia naturaleza necesitan temperaturas de cocción mínimas de 65 ˚C, como es el caso de las carnes de la imagen, un picantón, una carrillera de cerdo o una pierna de cordero.

COCCIONES PRECISAS

Requieren de cocciones precisas aquellos productos que idealmente por sus características (ternura, tamaño, tipología, etcétera) cocinaríamos a temperaturas y tiempos inferiores. Por ejemplo, una pechuga de pollo, una pieza de solomillo o la mayoría de los pescados, pero que, no obstante, necesitamos cocinarlos a temperatura de seguridad para poderlos conservar.

Ante tales circunstancias, es muy importante que ajustemos con precisión el valor T&T para no sobrecocer el producto. Además, en el caso de los pescados, si queremos evitar que se sequen, los tendremos que cocinar necesariamente con algún tipo de líquido con el fin de que les proporcione un entorno lo suficientemente húmedo para evitar la sobrecocción del producto. Es decir, si tenemos que cocinar algún pescado a 65

˚C, para poderlo conservar, será preferible cocinarlo con alguna salsa, *samfaina* o *suquet*.

De hecho, es un ejemplo similar a lo que ocurre con las cocciones tradicionales como estofados, guisados, etcétera, donde la salsa hace que al día siguiente los guisos estén en perfectas condiciones e incluso más sabrosos todavía.

Para asegurarnos de que hemos llegado a la temperatura de seguridad, es decir, para saber que hemos alcanzado y mantenido los 65 °C, durante 30 minutos, el método más eficaz es pinchar el alimento con un termómetro a corazón de producto.

COCCIONES LARGAS

Emplearemos cocciones largas para aquellos alimentos que, por su propia naturaleza, necesiten temperaturas de cocción mínimas de 65 °C y tiempos muy largos para conseguir ablandar su textura.

Es el caso de productos como el cochinillo, la paletilla de cordero, la papada o los pies de cerdo, para los que necesitamos al menos 12 horas y hasta 24 o 36 horas de cocción.

En cuanto a la temperatura, la mayoría de los productos podrán cocinarse entre los 65 y los 80 °C (véase tabla pág. 319).

Así pues, en las carnes duras debemos aplicar más temperatura y más tiempo para transformar las proteínas y conseguir texturas más blandas y jugosas. Concretamente, debemos aplicar la temperatura suficiente para que se pueda modificar el colágeno y que este se convierta en gelatina. Si no llegamos a esta temperatura (mínimo 65 °C), el alimento quedará duro; sin embargo, si la sobrepasamos, el gel del colágeno puede fundirse, el resto de las proteínas contraerse, y el alimento, quedar seco y perder sabor.

Así pues, y una vez más, aunque las cocciones largas nos permiten más flexibilidad que las cocciones precisas, deberemos continuar

ajustando la relación T&T para que los alimentos nos queden tiernos y jugosos.

LAS

DOBLES

COCCIONES,

O

CÓMO

ACABAR

MAGISTRALMENTE UN PLATO

La doble cocción es una técnica que nos permite complementar la baja temperatura con las cocciones tradicionales a altas temperaturas.

El objetivo es aprovechar lo mejor de cada tipo de cocina, ya que, hay determinadas características organolépticas que no pueden alcanzarse

con la cocción a baja temperatura, y viceversa.

En cuanto empecemos a cocinar a baja temperatura veremos que por más tiempo que cocinemos un producto no conseguiremos dorarlo ni que adquiera una textura crujiente, ya que estas características son propias de las altas temperaturas. Así que si queremos gozar por un lado de la ternura y la jugosidad que nos ofrece la baja temperatura, y por otro, de las texturas crujientes en las capas exteriores, así como de más intensidad en el sabor y de colores más atractivos, deberemos realizar una doble cocción. Y este proceso puede llevarse a cabo de dos maneras:

En algunas ocasiones primero marcamos (a alta temperatura) el alimento antes de cocinarlo a baja temperatura.

1. MARCAR ANTES DE COCINAR A BAJA TEMPERATURA

Si empezamos con una cocción tradicional, marcando el producto en una sartén o plancha, por ejemplo, esto nos permitirá aromatizar el alimento y potenciar más el sabor del plato que estamos elaborando.

Hay que tener en cuenta que cuando marcamos o coloreamos el producto es fundamental, antes de envasarlo y cocinarlo a baja temperatura, enfriarlo rápidamente, puesto que si lo envasamos caliente puede estropearse y echaremos a perder nuestra elaboración.

Con este proceso de marcado y cocción a baja temperatura conseguiremos cocinar platos muy similares a los asados, tipo *roast beef*, por ejemplo, o a los braseados.

2. MARCAR DESPUÉS DE LA COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA

En este caso llevaremos a cabo una primera cocción a baja temperatura para lograr que nuestro alimento se ablande y alcance el punto óptimo de cocción y, posteriormente, finalizaremos el proceso marcándolo rápidamente a alta temperatura para aportarle aroma, un punto más intenso de sabor y una textura crujiente en su exterior.

A pesar de que con la doble cocción nos pueda parecer que estamos haciendo un doble trabajo, en realidad podemos interiorizarlo como un paso más de la cocina a baja temperatura para dar valor añadido a nuestras elaboraciones. Además, el paso de marcado, tanto si lo aplicamos al principio como al final del proceso, es una acción muy rápida, puesto que los tiempos de exposición a las altas temperaturas siempre serán muy breves.

Por otro lado, realizar estas dos cocciones puede resultarnos ventajoso

si decidimos cocinar con previsión. Por ejemplo, podemos preparar a baja temperatura un buen costillar de cerdo, guardarlo y el día que lo precisemos lo acabamos dorándolo a la barbacoa. Por un lado, disfrutaremos de la ternura de la carne cocinada a baja temperatura, y por otro, de la textura exterior crujiente y el sabor característico de la barbacoa.

Ejemplo de cocción de un solomillo al vacío y posterior marcado a alta temperatura.

CODILLO DE CERDO ASADO

65 ˚C *24 h o 80 ˚C* 12 h | 24 h o 12 h + 1 h de finalización | Bajo | 4

Leche (puré de patatas)

INGREDIENTES

• 4 codillos de cerdo de 600 g

• 2 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 500 g de puré de patatas (véase pág. 333)

• 160 g de chucrut

• 120 g de salsa de cerdo (véase pág. 333)

• 25 g de aceite

• Cebollino

De acuerdo, la cocción de este codillo es larga, pero el resultado final lo merece; además, y a pesar de ello, es muy fácil de elaborar. Anímate y sorprenderás.

① Introducimos los codillos en salmuera durante 2 horas. Secamos y envasamos al vacío.

② Ponemos a cocer en un baño de agua a 65 ˚C durante 24 horas o a 80 ˚C durante 12

horas. Pasado el tiempo de cocción correspondiente, enfriamos.

③ Cuando deseemos utilizarlo, regeneramos (calentamos) a 65 ˚C durante 30 minutos.

④ Pintamos con aceite y lo introducimos en el horno a 220 ˚C unos 7 minutos, hasta que coja color.

⑤ Servimos el codillo acompañado del puré de patatas, la salsa caliente y el chucrut a temperatura ambiente.

⑥ Terminamos con un poco de cebollino picado.

BUENO Y SANO *El chucrut es el resultado de un proceso de fermentación de la col y aporta gran cantidad de minerales, vitaminas y fibra. Además,*

contiene muy pocas calorías.

NOTA *Es importante cocinar el codillo con el hueso para que este aporte gusto durante la cocción. Podemos cambiar el chucrut por otro tipo de encurtido o complemento que aporte frescor y ayude a desengrasar.*

COCINAR

A

BAJA

TEMPERATURA

Y

CONSERVAR

Cuando cocinamos con antelación para conservar, o si hemos cocinado de más y queremos guardar una elaboración para otro día, debemos tener en cuenta una serie de requisitos en lo que a la seguridad alimentaria se refiere.

En este capítulo vamos a repasar, por un lado, algunas consideraciones generales adecuadas para cualquier tipo de cocción, y, por otro, recomendaciones específicas para los alimentos cocinados a baja temperatura. Además, le dedicaremos un apartado especial a las cocciones al vacío.

CONSIDERACIONES GENERALES

Siempre que nos dispongamos a cocinar deberemos tener en cuenta las normas básicas de higiene para garantizar la seguridad de los alimentos y prevenir posibles toxiinfecciones, tanto en la preparación de los alimentos como en el proceso de conservación. Revisemos las normas básicas: • **Manos:** lavarse las manos antes de empezar a preparar los alimentos, después de manipularlos crudos y tantas veces como haga falta durante la preparación de las comidas.

• **Espacio de trabajo:** asegurarse de que las superficies y utensilios de la cocina estén bien limpios.

• **Limpiar frutas y verduras:** lavar con abundante agua antes de prepararlas.

• **Congelar el pescado:** para elaborar con seguridad platos con pescado crudo, salado o marinado, se debe congelar el pescado previamente a una temperatura de –20 ˚C

durante 24 horas, de este modo nos aseguramos de que eliminamos posibles parásitos como el anisakis.

• **Consumo inmediato:** siempre que preparemos alimentos crudos, poco hechos o cocinados a baja temperatura (65 ˚C) es muy

importante que estos sean de mucha calidad, se hayan conservado adecuadamente y que una vez preparados se consuman al momento o en un período corto de tiempo, siempre conservándolos en recipientes adecuados en la nevera. Debemos tener especial precaución con la carne, los huevos y el pescado.

Para enfriar rápidamente podemos rellenar el fregadero con agua y bolsas de hielo.

FACTORES QUE DETERMINAN LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los factores que influirán en una mejor o peor conservación de un alimento son varios y de diversa índole. Desde el tipo de producto, su frescor, las condiciones de la manipulación, hasta la tipología de equipamientos de los que dispongamos para su conservación. Veamos a continuación algunos de los principales factores que pueden afectar a la buena conservación de un producto: • **Tipología:** ya se cocinen según las técnicas tradicionales o a baja temperatura y al vacío, debemos saber que hay productos más perecederos que otros. Una rodaja de merluza fresca, por ejemplo, no podrá conservarse los mismos días que un entrecot de ternera.

• **Calidad:** este parámetro está muy relacionado también con el frescor y es determinante a la hora de conservar un alimento.

• **Preelaboraciones correctas:** hay que tener en cuenta todas las normas básicas de seguridad cuando manipulamos los alimentos antes de su cocción.

• **Mantener la cadena del frío:** es imprescindible no romper la cadena del frío, especialmente cuando preelaboramos alimentos delicados como los pescados.

• **Cocciones seguras:** para poder conservar un alimento, este debe alcanzar, al menos, los 65 ˚C a corazón de producto durante un mínimo de 30 minutos de cocción.

• **Enfriar rápidamente:** es necesario que el producto caliente alcance los 4 ˚C en menos de 2 horas para evitar la proliferación de microorganismos.

• **Conservar en nevera:** hacerlo en un recipiente adecuado y siempre correctamente etiquetado (nombre y fecha).

• **Congelar:** si queremos conservar un alimento más de 4 días es recomendable congelarlo.

Cuando elaboramos alimentos delicados como el pescado es muy importante que respetemos la cadena del frío —como en el caso de la imagen en el que hemos sumergido el salmón en una salmuera con hielo.

CONSERVAR COCCIONES A BAJA TEMPERATURA

Ahora que ya sabemos que para conservar un producto, al menos, lo hemos tenido que cocinar a 65 ˚C a corazón y durante 30 minutos, es necesario hacer una aclaración o declaración de intenciones. Cuando en este libro os hablamos de conservar, no nos referimos a muchos días ni a procesos profesionales, ya que nuestro objetivo principal siempre es cocinar para conseguir las mejores texturas y el mejor sabor. Además, y no menos importante, para una conservación prolongada y correcta de los alimentos debemos tener en cuenta muchos factores imposibles de controlar con los medios de los que disponemos en nuestras cocinas domésticas.

¿Hasta cuántos días podemos conservar?

Esta es una de las preguntas más frecuentes cuando se habla de

conservación para los alimentos cocinados a baja temperatura.

Y como podréis deducir después de lo expuesto hasta el momento, la respuesta no puede ser exacta, puesto que ya habéis constatado que hay una buena lista de factores que considerar. Factores que son comunes a cualquier tipo de cocción, ya sea a alta o a baja temperatura. Así que tanto si realizamos un estofado de manera tradicional como si realizamos una cocción a baja temperatura —y solo cuando realizamos cocciones indirectas—, el tiempo de conservación en nevera de un alimento oscilará entre los tres y como máximo los cinco días.

Es muy importante enfriar rápidamente las elaboraciones que no se van a consumir de inmediato.

No todos los alimentos pueden conservarse al vacío y el resultado de conservación puede diferir notablemente según los tipos de productos.

EL CASO PARTICULAR DEL VACÍO

Cuando hablamos de vacío, rápidamente y por lo general, nos viene a la cabeza el envasado al vacío para conservar más tiempo un producto. Y si bien es cierto que es una técnica de conservación muy eficaz para todo tipo de alimentos utilizada desde hace muchas décadas en la industria alimentaria, no podemos decir lo mismo de su uso en nuestros hogares. De todos modos, vamos a adentrarnos en las cuestiones básicas que debemos tener en cuenta si deseamos conservar un alimento envasado al vacío durante un período de tiempo más o menos corto.

Y remarcamos lo de períodos cortos de conservación porque la conservación al vacío está sujeta a una serie de condicionantes y requerimientos, que como decíamos, son difíciles de controlar en nuestros hogares. Así que debemos tener claro que no es una fórmula maravillosa para alargar el proceso de conservación de los alimentos, que no todos los alimentos pueden conservarse al vacío y que el resultado de conservación puede diferir de un producto a otro. Veamos, pues, con detenimiento qué limitaciones tiene la conservación al vacío en nuestras cocinas domésticas.

¿Por qué el vacío no es un sistema fácil de conservación en nuestros hogares?

Sabemos que el vacío es una técnica que se basa en la idea de dejar un envase sin oxígeno para evitar la multiplicación de la mayoría de los microorganismos. No obstante, hay que entender bien esta afirmación, puesto que por un lado, aunque es cierto que evita la multiplicación, no significa que elimine los microorganismos. Es decir, ralentiza la proliferación de microorganismos —que efectivamente son el

principal enemigo para los alimentos—, pero no los suprime. Y por otro lado, hemos dicho que evita la reproducción de «la mayoría de los microorganismos», pero ¡no de todos! Ya que si la ausencia de oxígeno evita que los microorganismos que necesitan aire para multiplicarse (aerobios) puedan reproducirse, existen otros (anaerobios, aéreoanaerobios o microaerobios) que precisamente necesitan estar sin oxígeno para reproducirse. En este caso, el vacío juega a su favor.

La industria alimentaria conoce a la perfección todos estos aspectos y dispone de las herramientas necesarias para dominar la variedad de factores que intervienen en la conservación al vacío y para que esta técnica sea una práctica segura. Sin embargo, como las cocinas domésticas no tienen la capacidad de controlar tales circunstancias, será indispensable cumplir una serie de pasos para no incurrir en errores graves.

Normas básicas para cocinar al vacío y conservar los alimentos
Vamos a ver cuáles son las reglas de oro que debemos tener en cuenta cuando decidamos envasar y cocinar al vacío un producto o elaboración para conservarlo posteriormente.

• **Productos frescos:** es determinante envasar exclusivamente productos lo más frescos posible, ya que de no ser así, al envasarlos incrementaremos su proceso de deterioro.

• **Envasar en frío:** los productos deben envasarse lo más fríos posible (nunca deben superar los 10 ˚C), con la mayor rapidez y con las

mínimas manipulaciones (superficies y manos extremadamente limpias y no tocar nunca las bolsas por dentro).

• **Etiquetar:** si queremos conservar correctamente es básico etiquetar los productos con fecha de envasado, fecha prevista de caducidad y nombre del producto (lo mismo deberíamos hacer si los congelamos).

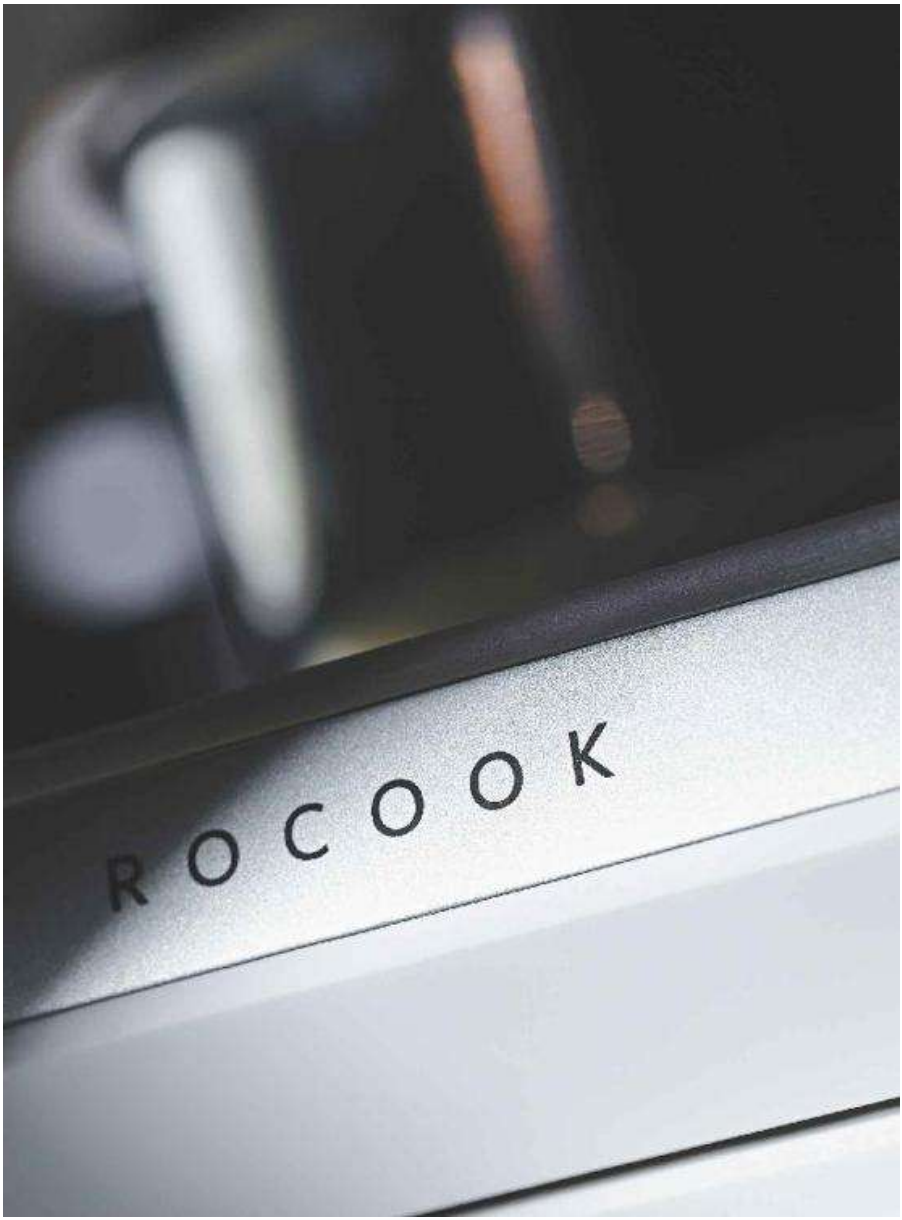
• **Refrigeración estable:** debemos tener en cuenta que para conservar adecuadamente nuestras elaboraciones, las neveras deben garantizarnos una cierta estabilidad en la temperatura y que esta esté por debajo de los 3 ˚C. En el caso de que no podamos garantizar la estabilidad del frío, debemos considerar la posibilidad de reducir los días de conservación.

Grupo de alimentos	Alimentos	Características de conservación	Observaciones
Vegetales y frutas	Verduras	No es aconsejable envasar verduras para conservar a no ser que las congelemos.	No es aconsejable realizar el vacío porque muchos vegetales (por ejemplo, de hoja) continúan necesitando oxígeno para su buena conservación.
	Frutas	No es aconsejable envasar frutas.	
Carnes y embutidos	Carnes	Entre 3 y 5 días.	
	Embutidos	Dependiendo del embutido, de 3 a 15 días.	
Quesos		Algunos quesos que aún están madurando no pueden envasarse para no obstaculizar el proceso de maduración. Los demás, entre 3 y 15 días dependiendo del tipo de queso (frescos o curados).	
Pescados y mariscos	Pescado	No es aconsejable envasar para conservar pescado fresco a no ser que se pueda garantizar una temperatura de conservación estable de no más de 3 °C.	En cambio, es un buen sistema envasar al vacío para congelar el pescado, ya que lo preservará de que se queme o se deshidrate durante la congelación.
	Marisco	No se puede envasar para conservar.	
Platos elaborados	Guisados Escabechados Asados Salsas	Hasta una semana si se han realizado correctamente los procesos de cocción y enfriado rápido.	En el caso de querer conservar más días, es recomendable congelar y descongelar progresivamente los días que se quiera utilizar.

Tiempo de conservación de los alimentos envasados al vacío

Como venimos diciendo, no es posible indicar un tiempo de conservación concreto, ya que siempre estaremos sujetos a los diferentes factores que pueden intervenir en el proceso de conservación. De todos modos, os proponemos una tabla orientativa

con los tipos de alimentos que pueden o no conservarse al vacío y el período aproximado de conservación, teniendo en cuenta que llevamos a cabo las medidas de seguridad que os hemos explicado hasta el momento.



EQUIPO Y UTENSILIOS

Fieles compañeros, no hay cocina posible sin una buena cuadrilla de utensilios.

Es sabido que cada tipo de cocción tiene sus instrumentos más adecuados, y aunque no podamos achacarles enteramente los éxitos y fracasos de nuestras elaboraciones, nadie discutirá que sin un buen equipo es muy difícil triunfar. Es más, cocinando a baja temperatura no podremos empezar a jugar sin algunas nuevas incorporaciones. Ya no es nuevo que la cocina a baja temperatura requiere de adjetivos como precisión, estabilidad, fiabilidad, suavidad…, por lo que en el caso de que deseemos empezar a cocinar con esta técnica, deberemos proveernos de nuevos aliados para alcanzar los resultados deseados. Os los vamos a presentar: por un lado tenemos el equipo, y por otro, los utensilios.

El equipo necesario consiste en pequeños electrodomésticos que nos permitirán cocinar a baja temperatura con la fiabilidad requerida, y los utensilios nos facilitarán la cocción y el control del proceso.

EQUIPO

• Horno

• Equipos sin control de temperatura

• Olla de cocción lenta (*slow cooker*)

• Baño termostático

• Inducción con control de temperatura

UTENSILIOS

• Temporizadores y termómetros

• Envases

• Otros complementos

EQUIPOS DE COCCIÓN

Cocinando con instrumentos precisos, temperaturas estables y tiempos concretos, conseguiremos mejorar nuestras recetas.

La cocción a baja temperatura, como la mayoría de las cocciones, está

basada en la transmisión de calor, y para llevarla a cabo disponemos de varias opciones —diferentes tipologías de equipos o maquinaria—, pero todas ellas tienen en común la capacidad de controlar con precisión la temperatura.

En los métodos de cocción (véase pág. 64) ya hemos visto que podemos cocinar a baja temperatura sumergiendo un producto directamente en un líquido, o envasarlo y sumergirlo en un baño de agua; en seco con la ayuda de un horno, o al vapor. Y para cada una de estas modalidades disponemos de equipos y utensilios concretos.

Aunque es verdad que se puede cocinar a baja temperatura sin termómetro, al vapor o al horno convencional, por ejemplo, y que la experiencia del cocinero o cocinera es un factor determinante para conseguir buenos resultados; somos partidarios de cocinar con control de temperatura, puesto que es la metodología que nos va a permitir dar un salto cualitativo en nuestras elaboraciones. Si nos acostumbramos a cocinar con instrumentos precisos, temperaturas estables y tiempos concretos, conseguiremos, sin duda, mejorar nuestras recetas y podremos replicarlas cuantas veces sea necesario con las mismas garantías de éxito.

En las cocinas profesionales, habitualmente utilizamos los termos o baños de cocción para cocinar al vacío y los hornos de vapor.

No obstante, creemos que la gran apuesta para los hogares serán las cocinas de inducción con control de temperatura. Ocupan poco espacio, son asequibles, muy versátiles y nos permiten controlar los valores T&T de una manera simple y práctica.

Veamos a continuación de qué equipos disponemos en el mercado para cocinar a baja temperatura con comodidad.

HORNOS

Nos permiten un sistema de cocción muy eficaz tanto a alta como a baja temperatura.

Los modelos actuales son precisos y tienen muchas opciones de control. La versión más completa es cuando están dotados de cocción con vapor. No obstante, hemos de tener en cuenta que al ser una cocción a través de aire, necesitaremos temperaturas de cocción ligeramente más altas que en líquido (véase pág. 325).

Horno con control externo de temperatura.

EQUIPOS SIN CONTROL DE TEMPERATURA

Podemos intentar cocinar a temperaturas más suaves controlando constantemente la temperatura de manera manual con un termómetro, a pesar de que es bastante más difícil asegurar la regularidad y constancia de la temperatura y de que requiere una atención continuada por parte del cocinero. Es una opción que puede sernos útil cuando tenemos cocciones que solo requieren llegar a una temperatura concreta pero no mantenerse en ella durante mucho tiempo.

Cuando necesitemos alcanzar una temperatura aproximada a los 100 ˚C, lo tendremos fácil, ya que sabemos que debemos llevar a ebullición nuestros productos y esto lo podemos conseguir con cualquier sistema de calor tradicional (fuego o inducción). Es un método eficaz para cocer verduras, conservas, legumbres y cereales o llevar a cabo cocciones al vapor a 100 ˚C, en cuyo caso deberemos proveernos también de una vaporera.

En el caso de no disponer de un equipo con control de temperatura

podemos utilizar un termómetro para acercarnos a la temperatura deseada.

LA OLLA DE COCCIÓN LENTA O *SLOW COOKER*

La olla de cocción lenta (*slow cooker)* es una olla eléctrica en la que podemos cocinar a fuego suave durante muchas horas.

Consta básicamente de dos piezas: una estructura de metal, que aporta calor a diferentes niveles (alto, bajo o medio), o en algunos casos permite control de los grados de temperatura y del tiempo, y otra pieza de material cerámico o de metal, que es la olla propiamente dicha, que acostumbra a ser ovalada y con una tapa opaca o transparente y con la que se puede servir directamente la comida en la mesa.

Muy utilizada en los países anglosajones y sobre todo en Estados Unidos, permite cocciones suaves y largas, sin tener que preocuparse de que se nos pegue la comida y con la gran ventaja de que puede cocinar de manera autónoma y sin riesgos mientras estamos trabajando, durmiendo o fuera de casa. A pesar de que generalmente no dispone de control de temperatura y las cocciones no son muy precisas, es una buena opción para elaboraciones que requieren largas cocciones.

BAÑOS TERMOSTÁTICOS

Son equipos que aportan calor a través de unas resistencias y en algunos casos generan movimiento de agua para asegurar la homogeneidad de temperatura en todo el baño.

Muy usados en la cocina profesional para las cocciones al vacío, actualmente ya pueden encontrarse modelos de uso doméstico.

Roner. *Termo de cocción de uso profesional.*

INDUCCIÓN CON CONTROL DE TEMPERATURA

Este pequeño equipo de cocción es una alternativa perfecta para cocinar a baja temperatura cómodamente en nuestros hogares.

Se trata de una simple placa de inducción con la gran particularidad de que nos permite controlar de manera muy precisa la temperatura de cocción programándola por grados en vez de por potencia.

El equipo está dotado de una sonda de temperatura, que se introduce dentro del baño y que regula la temperatura de la placa de inducción con el fin de que el líquido que transmite el calor se mantenga a los grados precisos que necesita cada elaboración.

Además, dispone de una segunda sonda de control por si queremos

asegurar temperaturas a corazón de producto. Así, permite programar tanto con la temperatura que queremos alcanzar en el interior del alimento (temperatura a corazón) como con la temperatura externa de cocción.

Rocook. Inducción con control de temperatura.

Hay que añadir que no solo se puede cocinar a baja temperatura, sino también a alta, pero con la ventaja de que siempre sabremos a los grados exactos a los que cocinamos.

Esto es de gran utilidad, por ejemplo, cuando queremos hacer cocciones tradicionales como las frituras, ya que podremos freír con total certeza a 180 ˚C, que es la

temperatura máxima de seguridad que la OMS recomienda no superar para que los aceites no se degraden y se vuelvan nocivos para la salud.

Y también le sacaremos buen provecho cuando deseemos calentar o mantener la temperatura de un producto, utilizándolo a modo de baño maría o, por ejemplo, si queremos atemperar sifones con espumas calientes. O bien cuando necesitemos calentar (regenerar) suavemente productos envasados al vacío, tanto en bolsas de cocción como en tarros, e incluso para calentar o mantener la temperatura de los biberones.

Así pues, con la inducción con control de temperatura podremos realizar muchos tipos de cocciones.

• **Cocciones al vacío:** tan solo deberemos llenar de agua una olla y programar la temperatura de cocción del baño.

• **Cocciones con agua:** podemos realizar cocciones suaves a diferentes temperaturas, desde caldos a 80 ˚C, huevos a 65 ˚C, pescados a 50 ˚C o verduras a 85 ˚C.

• **Cocer en aceite o escabeches:** para realizar confitados, pochados, y escabeches a temperaturas suaves y muy precisas.

• **Cocer en salsas:** es una opción ideal para cocinar pescados a baja temperatura, por ejemplo, una merluza en salsa verde a 60 ˚C, o un bacalao al pil-pil a 50 ˚C

asegurándonos mantener toda su gelatina.

• **Cocciones al vapor:** podemos realizar cocciones con vapores de diferentes líquidos (agua, vinos, caldos, etcétera) con control de temperatura.

Cocción en salsa.

Cocción al vacío.

Cocción con agua.

UTENSILIOS

Algunos de ellos serán indispensables si queremos aventurarnos a descubrir los secretos de la cocina a baja temperatura. Termómetros y temporizadores, por ejemplo, serán algunos de los imprescindibles, ¿quién si no podrá controlar el binomio indisoluble tiempo/ temperatura? Pero hay más: los envases. Muchas de las técnicas propuestas de cocción a baja temperatura utilizan envases para cocinar el producto sin que este entre en contacto directo con la fuente de calor. Aquí os explicaremos qué tipo de envases tenéis disponibles en el mercado y os ofreceremos nuestras recomendaciones. Y por último, os presentaremos algunos de los complementos que pueden seros de mayor utilidad. Pero si es verdad que cada cocinero tiene su propio método, también lo es que cada cocinero prefiere aprovisionarse de unos utensilios u otros según sus gustos. Así que aquí os lanzamos algunas sugerencias.

TERMÓMETROS Y TEMPORIZADORES

Hablando en términos actuales, estos serán los *must* de nuestra cocina. Nos permitirán ser objetivos y precisos. Dos valores inherentes a las bases de la cocina a baja temperatura.

Termómetros

Con ellos mediremos la temperatura del líquido de cocción o la temperatura a corazón de producto. Son imprescindibles para trabajar con valores objetivos y poder aplicar temperaturas ajustadas y concretas. Hay termómetros de una sola pieza o termómetros con una sonda.

Espumas de cocción

Se tratan de unas espumas de uso alimentario que se pegan a las bolsas de vacío y permiten una sonda o termómetro a corazón en un

producto envasado sin perder el vacío.

Temporizadores

Nos avisarán puntualmente cuando nuestra elaboración esté lista. Especialmente necesarios con las cocciones al vacío, puesto que no podemos oler, probar ni tocar el alimento envasado. Así que junto a los termómetros, serán los responsables de indicarnos los pasos que debemos seguir en el proceso de elaboración de una receta.

ENVASES

Cocinar con envases nos ofrece muchas posibilidades y aporta méritos notables a las cocciones. Por ejemplo, evita que se pierdan nutrientes y sabores durante la cocción de los alimentos, con la ventaja de ser un sistema muy práctico y limpio.

Generalmente, usamos envases de plástico, ya sean bolsas o envases rígidos como tarros o barquetas. Y este es tal vez el asunto más discutido y controvertido de la cocina a baja temperatura. Y no hay que pasarlo por alto, pues es cierto que hay riesgos para la salud si usamos envases que no están preparados para soportar la temperatura —igual que nos ocurre cuando los empleamos en el microondas—. Se trata de que seamos rigurosos y utilicemos los envases adecuados.

Básicamente cocinaremos con dos tipos de envases: bolsas y tarros (de plástico y de cristal), a los que indistintamente podemos o no aplicar el vacío. La premisa imprescindible es que sean bolsas y tarros para cocción, que como veremos a continuación son distintos que las que se usan habitualmente para conservación.

Bolsas de cocción

Es importante remarcar que no es lo mismo una bolsa de cocción que una bolsa de conservación, ya que estas no son aptas para las cocciones, porque no están preparadas para este fin, y aparte de que podrían no ser suficientemente resistentes a la temperatura, por lo que estaríamos incurriendo en riesgos de seguridad alimentaria.

Para diferenciarlas, las bolsas de cocción van indicadas con un símbolo específico, normalmente, de temperatura.

Por el contrario, sí que podemos utilizar las bolsas de cocción para conservar, a pesar de que estas son algo más caras que las de conservación. Con ellas podemos cocinar tanto al vacío como sin vacío. No obstante, hay que tener en cuenta ciertas particularidades.

• **Para cocinar al vacío** correctamente debemos realizar el vacío a las bolsas que utilicemos, y esto puede hacerse de dos maneras:

a. Con bolsas gofradas y una máquina doméstica para envasar.

b. Con bolsas que lleven incorporada una válvula para hacer el vacío manualmente.

Si queremos envasar con una máquina doméstica de vacío externo, deberemos usar **bolsas de cocción gofradas**, ya que estas se caracterizan por tener estrías en su interior para facilitar la extracción del aire cuando se realiza el vacío.

En caso de disponer de una máquina de vacío de campana, de las que se usan habitualmente en la restauración —aunque no en los hogares, por su volumen y precio—, podemos usar bolsas tanto gofradas como lisas.

También existen **bolsas con cierre *zip*** y con una válvula que permiten realizar el vacío a través de una pequeña bomba manual. Es una manera sencilla y económica de realizar el vacío en casa con buenos resultados.

• **Para cocinar sin vacío**, igualmente debemos cocinar con bolsas de

cocción. No obstante, a nuestro parecer, no es la mejor alternativa para cocinar a baja temperatura en baño de agua, ya que al quedar un residuo de aire dentro de la bolsa, provoca que no se sumerja al cien por cien y tienda a flotar, lo que impide la deseada regularidad en la cocción, ya que el calor no se transmite uniformemente por todo el alimento.

Bolsas de cocción lisas (izquierda) y bolsas de cocción gofradas (derecha).

Botes y tarros

En cuanto a botes y tarros, tenemos un gran abanico de opciones. Desde botes preparados para cocción, aunque no para el vacío, con múltiples formas y diferentes sistemas de cierre: de rosca, por presión, con brida de alambre, con juntas y pinzas, etcétera, hasta recipientes ya diseñados con una tapa con válvula para realizar el vacío con una pequeña bomba manual. Estos últimos, aunque están pensados para conservar mayoritariamente, algunos también son aptos para cocinar.

Además, si el objetivo es cocinar sin posterior conservación, podemos utilizar también todo tipo de tarros de cristal tapándolos con papel film o siliconas especiales.

Los tarros de cristal pueden recobrar vida en nuestras cocinas y sernos de

gran utilidad en las cocciones a baja temperatura.

Los tarros de cristal, unos buenos aliados

Estos recipientes, tan utilizados antiguamente, pueden recobrar vida en nuestras cocinas y sernos de gran utilidad en las cocciones a baja temperatura. Por un lado, pueden reutilizarse, no necesitan ningún otro complemento —a diferencia de los tarros de vacío— y nos garantizan la estabilidad en la cocción. Además, de no levantar reticencias en lo que a su seguridad alimentaria se refiere, son muy polivalentes y pueden realizar múltiples funciones: nos pueden servir tanto de tarro como de envase, de molde e incluso de recipiente para servir.

Los tarros y botes (de cristal aunque también de plástico si son adecuados para la cocción) pueden ser una buena opción a la hora de cocinar elaboraciones tan diversas como las siguientes: yogures, cremas (*crème brûlée*, flan, crema inglesa), encurtidos, frutas en almíbar, confitadas o *gelées,* legumbres, cereales, terrinas y patés, escabeches y confitados.

No obstante, antes de envasar los alimentos para cocinarlos, hay que tener en cuenta algunas medidas higiénicas y de seguridad.

Base de silicona agujereada para proteger los envases durante la cocción.

Indicaciones para cocinar con botes y tarros

• **Hervir los botes:** al menos 5 minutos antes de utilizarlos para asegurar su higiene y esterilización.

• **Comprobar las tapas:** de golpes, oxidaciones o desgaste.

• **Rellenar hasta arriba:** es importante llenar bien los botes para evitar que queden cámaras de aire que reduzcan la conservación o incluso que hagan «flotar» los botes cuando estén en el baño de agua.

• **Proteger los envases:** es recomendable proteger la parte inferior del recipiente de cocción con una base blanda de plástico o silicona adaptada a las temperaturas de cocción y agujereada, para evitar que los botes se puedan romper a causa de la vibración o choquen entre ellos cuando el agua hierva.

• **Atemperar:** una vez acabada la cocción, debemos esperar que los botes bajen un poco de temperatura antes de introducirlos en agua helada para enfriar el alimento cocinado, ya que podrían romperse o quebrarse por el cambio brusco de temperatura.

• **Enfriar correctamente:** para poder enfriar la elaboración, con el tiempo adecuado y llegando a corazón de producto, deberemos procurar que el agua se mantenga lo suficientemente fría, incorporando hielo si es necesario.

OTROS COMPLEMENTOS

Algunos de ellos nos facilitarán la tarea y nos ayudarán a ser más efectivos en manipulaciones y cocciones. Entre nuestra selección de utillaje contamos con: pinzas, soportes para rellenar, sacos de cocción, recipientes de reposo, rejas de cocción, vaporeras, medidores y *spoons,* y tapas.

Recipientes de reposo

Adecuados para proporcionar a la carne un reposo estable, están provistos de una rejilla que permite separar el alimento de los propios jugos. Además, son recipientes estancos que aguantan la temperatura del producto durante el tiempo de reposo, y esto permite que la carne quede más tierna y jugosa.

Rejas de cocción

Nos serán muy útiles para las cocciones en horno, donde necesitamos que el calor pueda circular y estar en contacto con todas las partes del alimento —a diferencia de lo que ocurriría si pusiéramos el producto encima de una bandeja, ya que esta haría de barrera en la circulación suave del calor y no permitiría una cocción uniforme—.

También podremos utilizarlas para sumergir los alimentos en un medio de cocción líquido y poderlos retirar y escurrir fácilmente

Pinzas

Las pinzas son adecuadas para sostener las bolsas de vacío en las ollas de manera que sea fácil localizarlas y retirarlas del agua.

Sacos de cocción

Son muy útiles cuando necesitamos proteger el producto, por ejemplo, cuando cocinamos huevos, legumbres o verduras. Además, facilitan tanto la introducción como la extracción del producto en el baño.

Vaporeras

Necesitaremos vaporeras tradicionales de bambú o modelos con nuevos materiales como la silicona para poder cocinar al vapor. Así

que serán imprescindibles si decidimos incorporar esta técnica a nuestro repertorio de cocciones.

Soportes para rellenar

A veces es complicado sostener las bolsas de cocción para introducir el alimento, sobre todo, cuando tenemos que trabajar con bastantes cantidades o cuando el alimento es líquido. Los soportes nos facilitarán la preparación y nos ayudarán a mantener la cocina limpia.

Medidores y *spoons*

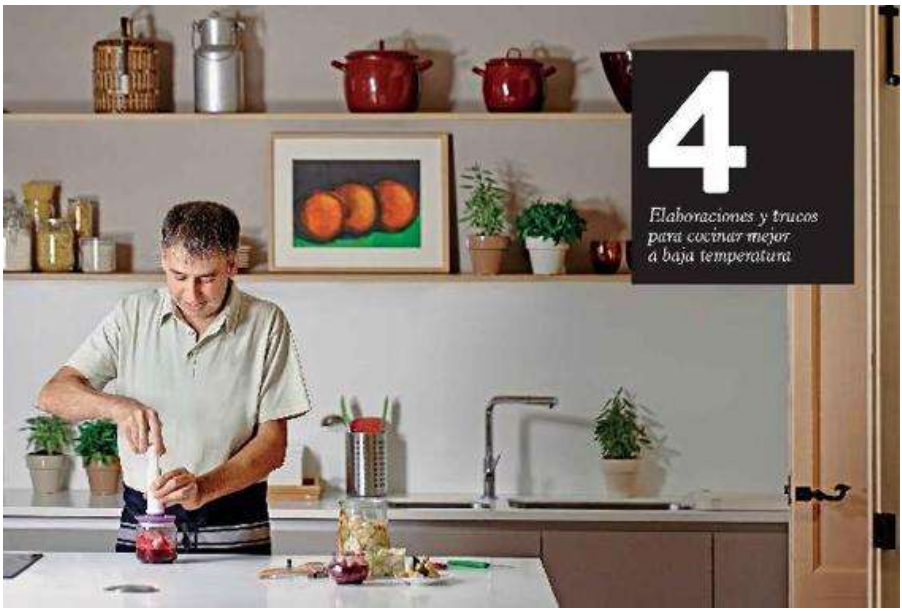
Hay diferentes tipos de medidores para líquidos, harinas, sales, etcétera, y una opción muy útil para medir cantidades pequeñas es un juego de cucharas (*spoons*) de diferentes tamaños. Este utensilio nos será sumamente práctico para la sal de las salmueras.

Tapas

A menudo la baja temperatura conlleva cocciones bastante largas. Y tanto si estas se realizan con agua hirviendo o con un baño de

temperatura controlado, deberemos evitar la evaporación del agua.

* Un ejemplo muy visual de la desnaturalización de las proteínas es lo que les ocurre a las claras de huevo. Al cocinarlas, pasan de ser claras y transparentes a opacas y blancas. Y lo mismo le ocurre a un pedazo de ternera: es elástico y blando cuando está crudo y firme una vez cocinado.



Cebolla impregnada con zumo de remolacha.

En cualquier aventura que deseemos emprender, las probabilidades de éxito serán siempre mayores si nos planificamos y preparamos bien antes de empezar. Y cuando cocinamos, ocurre lo mismo. La buena organización y previsión acostumbra a ser imprescindible para asegurar los resultados. Todas las etapas del proceso desempeñan su papel, desde la cesta de la compra hasta los últimos detalles que añadimos al plato justo antes de servirlo.

En este capítulo os daremos algunas recomendaciones de cómo preelaborar mejor algunas recetas y os mostraremos técnicas que enriquecerán el proceso de cocción a baja temperatura, y especialmente al vacío. También os sugerimos algunos trucos para mejorar el resultado final de vuestros platos. Algunas de estas

propuestas son las siguientes: salmuera, líquidos de gobierno, impregnar, desairear, sobrecocciones controladas, encurtidos especiales, compactar, cocciones desde congelado y congelar líquidos.

Tal vez sea la primera vez que oís hablar de algunas de estas técnicas, trucos o elaboraciones, pero no os preocupéis, son procedimientos sencillos que explicaremos a través de recetas concretas para que las podáis experimentar y posteriormente aplicar las que queráis.

SALMUERA

Para salar un alimento podemos espolvorear la sal como acostumbramos a hacer habitualmente, cubrirlo con sal durante un determinado período de tiempo para que además, el producto obtenga un punto de curado, o sumergirlo en agua con sal, lo que denominamos «salmuera líquida».

CARNE Y SALMUERA

En el caso de las carnes, la salmuera es especialmente interesante porque les permite retener mejor su propia agua, lo que contribuirá a que queden más jugosas a la hora de cocinarlas. Además, la salmuera líquida también hace la función de depurar los malos olores o los aromas demasiado fuertes que a veces pueden desprender algunos tipos de carnes o piezas concretas.

Muchas de nuestras recetas os propondrán salar a través de una salmuera líquida. Este método nos gusta especialmente porque, por un lado podemos salar las piezas más homogéneamente, ya que la sal a través del agua se transmite de manera muy uniforme en todo el alimento. Y por otro, conseguimos mejores resultados durante la cocción, porque con la salmuera los alimentos pierden menos agua a la hora de cocinarlos y en consecuencia quedan más jugosos.

Además, como al hacer una salmuera líquida debemos medir exactamente el agua y la cantidad de sal que ponemos, así como aplicar un tiempo concreto, nos aseguramos de salar adecuadamente, y no dependeremos de si aquel día pusimos más o menos sal o de si teníamos las manos secas o mojadas, u otras situaciones circunstanciales.

PARA PREPARAR UNA SALMUERA

Normalmente, la proporción de la mezcla de agua siempre es con un 10 % de sal. Es decir, 100 gramos de sal por cada litro de agua.

Es necesario que la sal quede bien disuelta y una vez hecha la disolución, debemos guardar la salmuera en la nevera. Posteriormente, sumergimos el producto en la salmuera fría. Es importante que el agua esté muy fría para conservar el frescor y la calidad de los alimentos.

El tiempo que mantendremos el alimento sumergido en la salmuera dependerá básicamente del tamaño del producto, y también, claro, de los gustos del cocinero. Pero a continuación os mostramos una pequeña tabla que os puede servir de guía.

Producto

Tiempo de salmuera

Filetes finos de pescado/sardina/caballa/lenguado

Entre 5 y 10 min

Supremas de pescado de 100/150 g

Entre 10 y 15 min

Rodajas de pescado/rodajas de solomillo

Entre 10 y 15 min

Pechugas de pollo

Entre 30 min y 1 h

Picantón (pollo pequeño)

1 h

Codillo/lengua de ternera/pollo entero

2 h

LA SALMUERA, PASO A PASO

❶ Con una varilla o túrmix disolvemos la sal en el agua (100 g de sal por 1 l de agua).

También se puede hervir la salmuera para disolver más rápido la sal —aunque brevemente, para que no se evapore el agua y se concentre la sal—. Si la hervimos deberemos también prever el tiempo necesario para enfriarla.

❷ Incorporamos la salmuera al alimento, acordándonos siempre de que el agua esté bien fría.

③ Dejamos el alimento sumergido el tiempo necesario según el tamaño y tipo de carne.

❹ Secamos el producto con papel presionando suavemente el producto para retirar toda el agua, y cocinamos.

NOTA *Si utilizamos sal gruesa, probablemente, tendremos que hervir el agua para deshacerla correctamente. De manera opcional, puede añadirse al agua azúcar, miel o hierbas aromáticas para aportar otros sabores al alimento.*

LÍQUIDOS DE GOBIERNO

En restauración llamamos líquidos de gobierno o de dominio a aquellos elementos líquidos que aportan características como sabor, aroma o humedad a una elaboración, o a aquellos líquidos que tienen la función de conservar.

Una salsa, por ejemplo, o un aceite aromatizado, o una vinagreta o escabeche. Para ponerlo todavía más fácil, en una piña en almíbar, ¿cuál será el líquido de gobierno?

Simple, ¿no? En este caso el almíbar cumple una doble función, aporta gusto y humedad, y el azúcar modifica el medio convirtiéndose en más alcalino, con lo que aromatiza y ayuda a conservar.

El aporte de humedad es una característica básica para favorecer la conservación de los alimentos que no se van a consumir al instante, ya que permite que el producto no se reseque y quede protegido —con esto no nos referimos a la idea de detener procesos de multiplicación de microorganismos, sino a la de mantenerlo hidratado—. Por ejemplo, si vamos a preparar un plato de ternera para el día siguiente, ¿cómo la vamos a cocinar, a la plancha o en una salsa?

Recordemos, que en el caso concreto de la cocina al vacío, cuando trabajemos con máquinas de envasar domésticas, si utilizamos bolsas de cocción no podremos envasar líquidos, puesto que al hacer el vacío la máquina succionaría los líquidos y podría estropearse. Es por ello que siempre que deseemos incorporar un líquido a la cocción, deberemos congelarlo con antelación y añadirlo en cubitos cuando lo necesitemos (véase pág. 162).

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS O FUNCIONES DE LOS LÍQUIDOS DE GOBIERNO

Aportar sabor	Humedad	Conservar	Ejemplos
Salsas	Salsas		Salsa verde, marinera, *samfaina*, etcétera
Aceites		Aceites	Aceites con hierbas y especias
Aguas aromatizadas	Aguas aromatizadas		Infusiones, caldos y fondos
Alcoholes		Alcoholes	Vinos, cavas o licores
Vinagres		Vinagres	Escabeches y vinagretas
Almíbares	Almíbares	Almíbares	—

ENCURTIDOS ESPECIALES

Nuestro propósito aquí no será buscar la conservación de los productos, sino realizar una cocción suave en un medio ligeramente ácido.

A pesar de que cuando hablamos de encurtidos nos referimos mayormente a productos crudos o cocinados que pueden conservarse largos períodos de tiempo gracias a la acción de la sal o de ácidos como el limón, vinos y vinagres, ahora os proponemos introducir tan solo un toque suave y ácido en la cocción, básicamente de verduras.

LOS ENCURTIDOS, PASO A PASO

① Limpiamos el producto.

② Lo escaldamos en agua hirviendo entre 10 segundos y 1 minuto.

③ Escurrimos y enfriamos.

❹ Envasamos (en botes o bolsas de vacío) junto con la base ácida y demás elementos aromáticos (especias, hierbas, etcétera).

❺ Cocemos en un baño de agua a 85 ˚C durante 1 hora.

⑥ Enfriamos.

El resultado es fantástico: verduras con toques de frescor y matices aromáticos que pueden protagonizar un suave aperitivo o complementar otras elaboraciones. Las propuestas pueden variar tanto como verduras existen y combinarse con diferentes tipos de vinagres, hierbas y especias.

ENSALADA DE *PICKLES*

85 ˚C / 45 min-1 h | 2 h | Medio | 4

INGREDIENTES

• 8 zanahorias *baby*

• 4-8 pepinillos

• 80 g de rebozuelos

• 250 g de agua

• 100 g de coliflor

• 75 g de vinagre de Chardonnay

• 8 g de sal

Para la vinagreta

• 1 cebolla

• 1 zanahoria

• 50 g de aceite de oliva

• 10 g de vinagre de Chardonnay

• Sal y pimienta

Para la ensalada

• 8 cerezas

• 1 endivia morada

• Berros

• Hojas de micro remolacha

• Tomates *cherry*

Para aquellos que todavía no estéis familiarizados con el término anglosajón, los pickles *no son ni más ni menos que verduras, básicamente,*

sometidas a una salmuera o a un baño en vinagre u otro medio ácido. Pero os proponemos cocinar unos pickles *más sutiles, sin el evidente predominio del vinagre y conservando el frescor de las verduras.*

Para los *pickles*

① Preparamos la base mezclando el agua, la sal y el vinagre.

② Limpiamos las verduras y las cortamos con diferentes formas.

③ Escaldamos las verduras por separado durante 1 minuto. Enfriamos.

④ Llenamos los botes de cristal para cocción con las verduras escaldadas y añadimos la base de agua, sal y vinagre hasta cubrir.

⑤ Tapamos y ponemos a cocer en baño de agua a 85 ˚C entre 45 minutos y 1 hora.

⑥ Pasado el tiempo de cocción enfriamos los botes: los sacamos del agua y los dejamos reposar unos minutos. A continuación introducimos en agua y hielo.

Para la vinagreta

① Cortamos la cebolla y la zanahoria en *brunoise* (dados pequeños).

② Mezclamos con el aceite y el vinagre, sazonamos con sal y pimienta. Reservamos.

Para la ensalada

① Cortamos los tomates y las cerezas a gajos o en rodajas.

② Deshacemos las hojas de la endivia y las cortamos a lo largo.

Para finalizar

① Disponemos los tomates, las cerezas, la endivia, las hojas de remolacha y los berros en el plato y añadimos los *pickles*.

② Acabamos el plato aliñando con la vinagreta.

BUENO Y SANO *Todas las frutas y verduras son una extraordinaria fuente de fibra, vitaminas y minerales. Una de las destacadas de este plato es la endivia, que contiene potentes componentes antioxidantes con funciones cardioprotectoras, neuroprotectoras, antidiabéticas y antiosteoporóticas, entre otras.*

NOTA *Este tipo de encurtido suave puede realizarse con toda clase de verduras y también se complementa magníficamente con carnes, calamares confitados, sardinas ahumadas y pescados en general. En estos casos, podemos servirlos ligeramente tibios.*

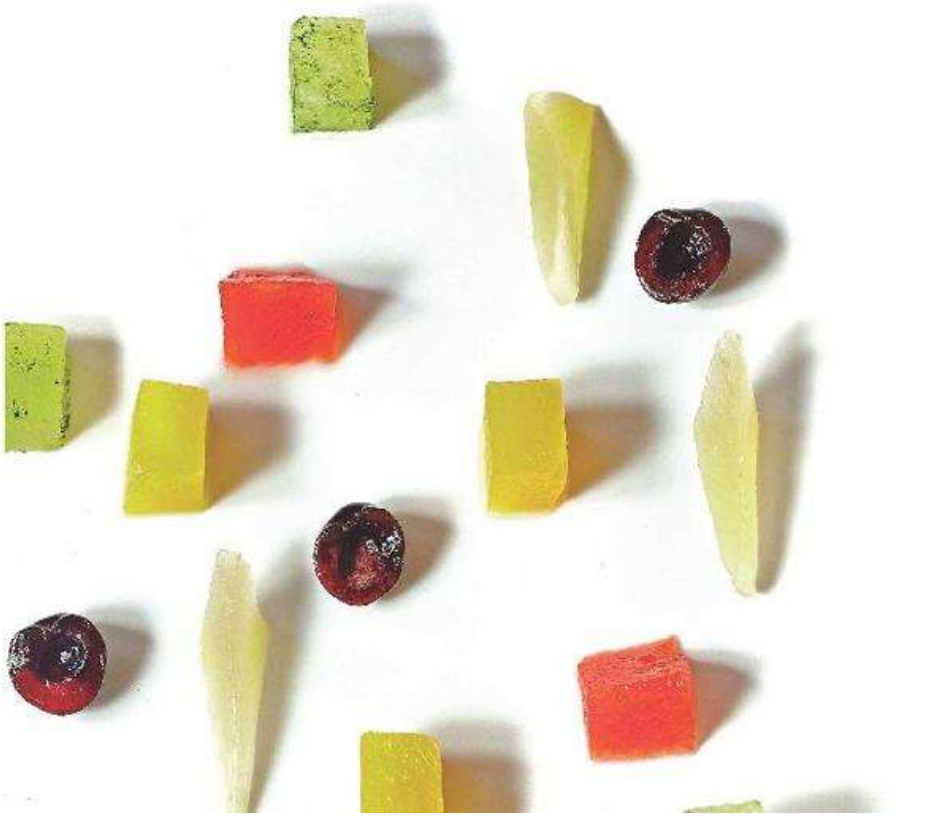
IMPREGNAR

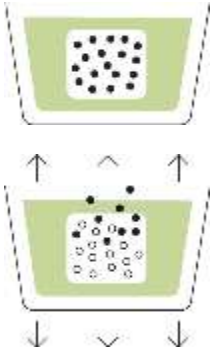
Con esta técnica conseguimos que un alimento se enriquezca con el sabor de otro alimento líquido. Habitualmente para llevarla a cabo usamos una bomba manual para vacío que nos permitirá que el líquido penetre en el interior del alimento que queremos impregnar, aportándole un nuevo sabor, color y textura.

Se utiliza normalmente con frutas y verduras porosas para que el líquido pueda infiltrarse fácilmente y acabe empapando en su totalidad el producto, tanto por dentro como por fuera.

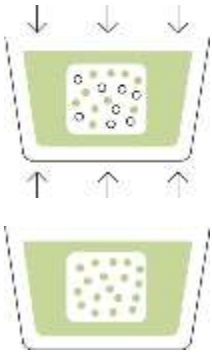
También podríamos aromatizar frutas y verduras con una maceración, pero esta ablandará la textura del producto y necesitará más tiempo para hacer efecto. La gran diferencia respecto a una maceración, es que con la impregnación conseguimos «emborrachar» rápidamente un producto conservando la firmeza de su textura siempre y cuando realicemos la impregnación al momento.

El proceso es sencillo, necesitamos un recipiente con cierre para vacío y una bomba de mano, y se trata de extraer el aire del alimento que vamos a impregnar para que su lugar lo ocupe el líquido deseado.





LA IMPREGNACIÓN, PASO A PASO



① Colocamos un alimento poroso en un envase cubierto con un líquido.

❷ Hacemos el vacío varias veces para extraer el aire que está en el interior del producto. El producto quedará por unos momentos con el espacio libre que ha dejado el oxígeno.

❸ Al abrir el envase la presión empujará el líquido para que penetre en el alimento ocupando el espacio libre.

❹ Realizamos esta operación 2 o 3 veces para que el producto quede totalmente impregnado, como si se tratara de una esponja.

LÍQUIDOS PARA IMPREGNAR

Podemos realizar infinidad de combinaciones entre líquidos y productos para impregnar. Aquí os mostramos tres ejemplos, pero no dudéis en experimentar y complementar o contrastar vuestros productos preferidos.

• **Por proximidad:** unas setas impregnadas con aceite de trufa.

• **Por contraste (dulce/salado):** melón impregnado con aceite de jamón (fundiremos parte de la grasa de un buen ibérico con aceite de girasol a temperatura suave).

• **Por color:** melón impregnado con zumo de remolacha.

Y he aquí algunas sugerencias de otras combinaciones posibles:

• **Con aceite:** gamba y aceite aromatizado con jengibre o sésamo.

• **Con vinagre:** cebolla o pepinillo con vinagre de granada.

• **Con almíbar:** piña y almíbar.

• **Con licores:** cereza con Amaretto. Melón con mojito. Tomate con vodka (*Bloody Mary*).

• **Con jugos de frutas:** fresa y jugo de fresa. Melón y zumo de naranja.

• **Otros:** piña y *chutney*.

Impregnación de una cebolla cortada a juliana con zumo de remolacha.

DESAIREAR

Esta técnica, o más bien truco, es útil cuando queremos mejorar el aspecto de algunas elaboraciones líquidas y eliminar el aire que contienen en su interior para que este no distorsione el resultado deseado.

Por ejemplo, desairearemos para eliminar las pequeñas burbujas que pueda tener un baño de chocolate para hacer bombones o pasteles, o para mejorar el aspecto de un caldo texturizado con *xantana* (aditivo espesante y estabilizante), ya que al mezclar la *xantana* con el caldo, este queda turbio por el efecto del batido, y al desairearlo conseguiremos que quede liso y transparente. También podemos desairear una salsa que contenga huevos o un batido de flan para alisar la preparación y mejorar su presentación. El proceso es tan sencillo como poner el líquido en un recipiente con cierre para vacío y con una bomba realizar el vacío para que el líquido quede libre de oxígeno.

Proceso de desaireado para eliminar el oxígeno de una salsa de cereza.

Sobrecocción de una pera con el fin de ablandar su textura respetando al máximo su sabor original.

SOBRECOCCIONES CONTROLADAS

Asociamos sobrecocer con un error o defecto en la cocción. Pero ya hemos visto en capítulos anteriores que la sobrecocción controlada a través de un

proceso de cocción a baja temperatura nos puede aportar soluciones para diferentes objetivos.

Normalmente, con la cocción tradicional, si sobrecocemos a temperaturas elevadas, lo que ocurre es que los alimentos pierden mucho sabor y, dependiendo de su naturaleza, se nos ablandan en exceso o se nos resecan. En cambio, si sobrecocemos a baja temperatura, es decir, cocemos más tiempo del recomendable, pero nos mantenemos en temperaturas bajas, podemos conseguir dos propósitos interesantes: **Sobrecocer para extraer el jugo del alimento** Separamos la parte líquida y sólida de un alimento con el fin de aprovechar el jugo o caldo que pueda desprenderse de la cocción.

Sobrecocer para ablandar

Para conseguir texturas muy tiernas sin perder el sabor propio de los alimentos, ya sea para poder triturar mejor el producto, o bien para obtener un alimento blando que sea muy fácil de deglutir y digerir.

Para llevar a cabo el proceso de sobrecocción a baja temperatura usamos habitualmente la técnica del vacío, aunque también hay otras maneras de llegar a resultados similares, como el baño maría.

SOBRECOCER PARA EXTRAER EL JUGO DE UN ALIMENTO

Con la cocción al vacío durante largos períodos de tiempo y a baja temperatura, podremos extraer literalmente todo el jugo de un alimento, obteniendo deliciosos caldos llenos de sabor.

Si cogemos unas fresas bien maduras y las envasamos para cocinar al vacío o las colocamos en un cuenco al baño maría y las cocinamos durante un largo período de tiempo, observaremos que la fruta se va rompiendo, pero acaba produciendo un líquido que resultará ser una salsa muy aromática y que conserva la sensación de frescor de las fresas.

Otro ejemplo podría ser el de unos pimientos o cebollas escalivadas. Al sobrecocerlos conseguiremos un sabroso jugo con todos los matices aromáticos de las hortalizas asadas por un lado, y un puré espeso y muy gustoso por otro, si trituramos las verduras —que aunque durante la sobrecocción desprendan parte de su agua, no perderán su sabor.

Esta técnica también es muy útil para aprovechar el jugo de las cabezas de pescado o de las espinas sobrantes, ya que al sobrecocerlas el jugo que desprenden nos puede servir de base para cualquier salsa. Además, en el caso de pescados gelatinosos como la merluza, obtendremos una base perfecta para emulsionar con aceite y conseguir una apetitosa salsa pil-pil.

A veces, incluso sin aplicar cocciones demasiado largas podremos obtener resultados espectaculares, sobre todo con alimentos que contienen mucha agua y a la vez aportan sabores potentes. Sería el caso, por ejemplo, del caldo resultante de un pulpo cocinado al vacío.

Sobrecocemos la cabeza de merluza para extraer toda su gelatina con el fin de elaborar una salsa pil-pil.

SOBRECOCER PARA ABLANDAR

Muy a menudo utilizamos esta técnica como paso previo a los purés, puesto que conseguimos texturas cremosas sin necesidad de añadir agua y conservando el sabor original del producto. En este sentido, la cocción al vacío ha permitido aumentar la calidad organoléptica de menús especiales para gente con problemas para masticar y deglutir, puesto que consigue ablandar al máximo los productos reduciendo la pérdida de sabor que habitualmente ocurre en cualquier otro tipo de sobrecocción a temperaturas altas.

Si probamos a sobrecocer unas manzanas, por ejemplo, nos sorprenderá el resultado: una textura muy blanda, pero sin perder el aroma natural de la fruta.

La sobrecocción de frutas nos ofrece texturas tan sorprendentes com la de esta manzana.

SOBRECOCCIÓN DE FRESAS, PASO A PASO

INGREDIENTES

• Fresas

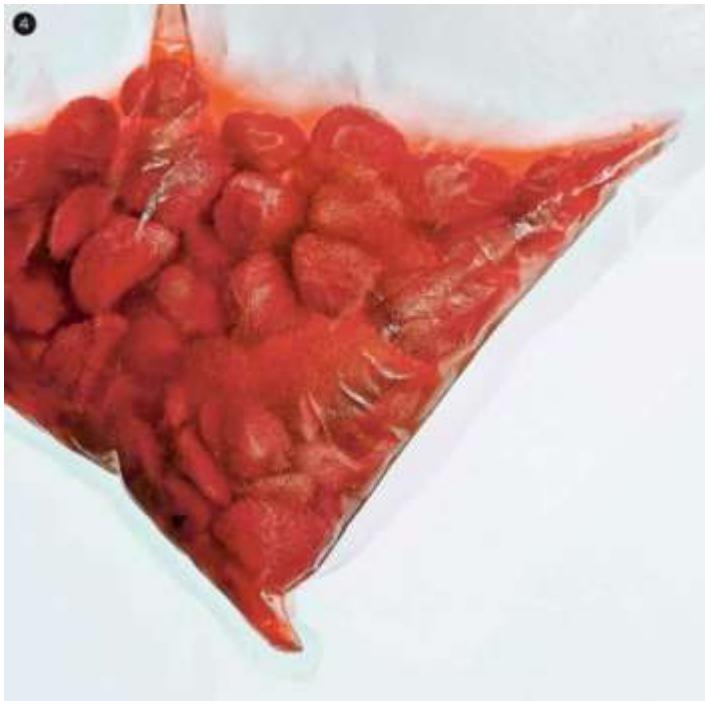
• Azúcar (una cuarta parte del peso de las fresas)

① Lavamos las fresas rápidamente, quitamos las hojas y las cortamos por la mitad.

❷ Las envasamos al vacío con el azúcar.

③ Las ponemos a cocer en un baño de agua a 65 °C durante 2 horas.

❹ Enfriamos, colamos y reservamos las frutas y el jugo por separado.



GELÉE DE FRUTOS ROJOS CON YOGUR

65 ˚C / 2 h | 2 h 30 min | Bajo | 4 | Leche (yogur), pescado (gelatina de cola de pescado)

INGREDIENTES

• 250 g de fresas muy maduras • 60 g de azúcar • 40 frambuesas

• 40 moras

• 30 g de endrinas

• 40 fresitas de bosque

• 20 g de grosellas

• 1 hoja de gelatina de 2 g

• 400 g de yogur griego

• 4 ramitas de menta

Con esta receta ponemos en práctica la técnica de sobrecocción, que por un lado nos permitirá obtener un jugo muy aromático y con intenso sabor a fresa fresca y, por otro, unas fresas con una textura carnosa muy especial.

① Hidratamos la gelatina con agua fría.

② Cortamos las fresas por la mitad y las envasamos al vacío junto con el azúcar.

③ Ponemos a cocer en el baño de agua a 65 ˚C durante 2 horas.

④ Pasado el tiempo de cocción, colamos el líquido en caliente y reservamos las fresas.

⑤ Deshacemos la gelatina en el líquido caliente.

Para finalizar y servir

① Introducimos 4 fresas sobrecocidas en el fondo del vaso y cubrimos con el yogur, repetimos dos o más veces.

② En la parte superior disponemos los frutos rojos cortados por la mitad.

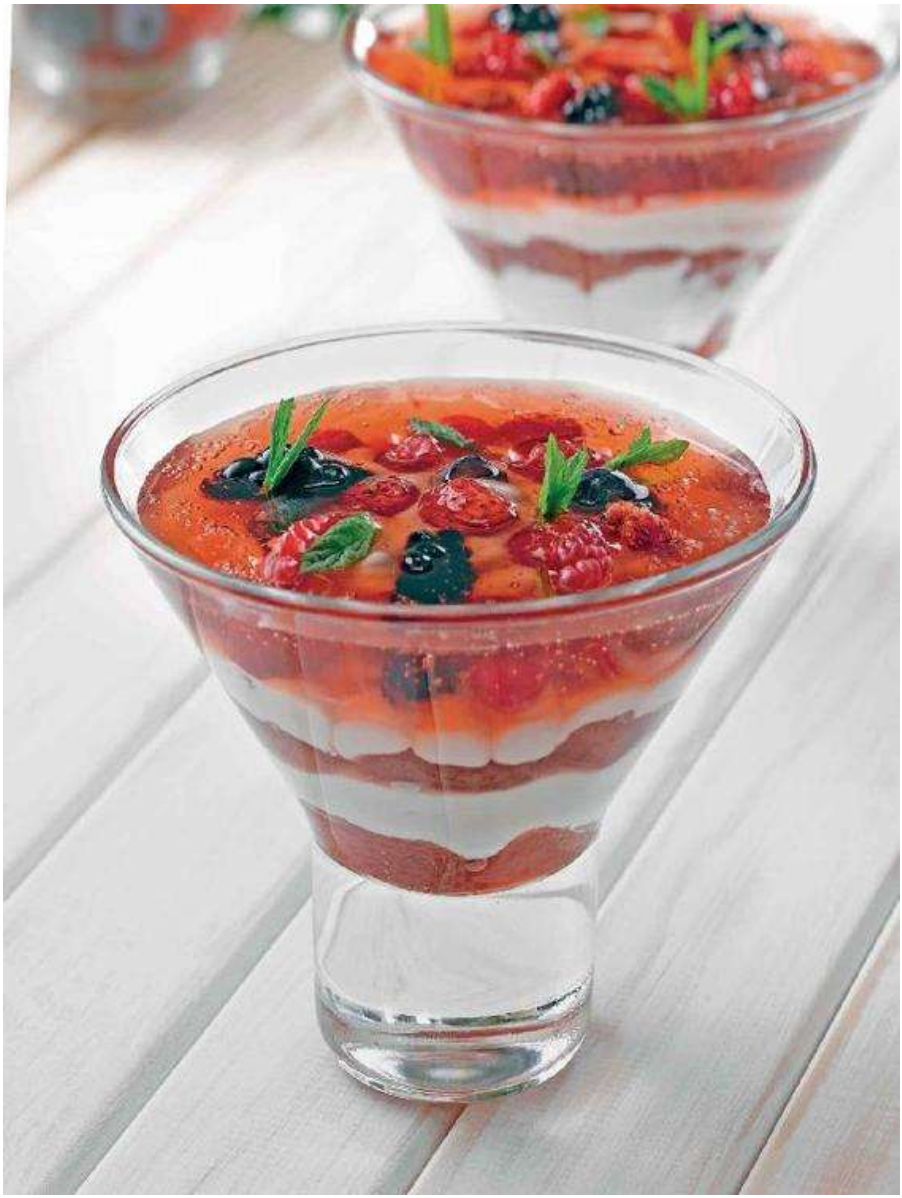
③ Añadimos la gelatina de fresa aún líquida y a temperatura ambiente.

④ Dejamos reposar hasta que cuaje la gelatina y decoramos con las ramitas de menta.

NOTA *Es importante que las fresas estén bien maduras —incluso aunque ya estén un poco feas— para que aporten todo su dulzor y aroma. Podemos reservar las fresas más bonitas para decorar junto a los demás frutos rojos. Y recordad que la gelatina de fresas debe estar fría cuando la dispongamos para servir.*

BUENO Y SANO *Los frutos rojos aportan pocas calorías y en cambio son ricos en fibra, potasio y antioxidantes.*

Para acceder a los contenidos en el código QR, haga clic en este



COMPACTAR

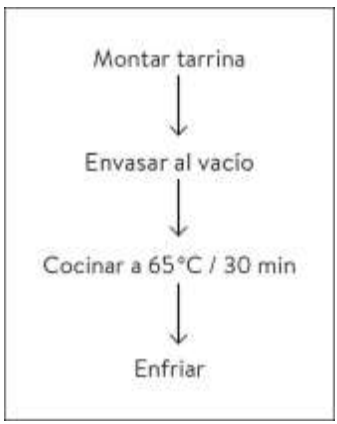
Es una técnica sencilla para dar consistencia y moldear una elaboración.

Para compactar cualquier preparación y moldearla de una forma determinada, aprovecharemos el cambio de presión que sufre un alimento durante el proceso de vacío, puesto que la presión exterior comprime los ingredientes extrayendo el aire que pueda haber entre las diferentes capas y espacios, y permite que el alimento adquiera la forma del molde donde lo hemos introducido. Al final, conseguimos una pieza compacta, a pesar de que pueda haber diferentes ingredientes, y que podemos manipular y cortar sin que se deshaga.

La compactación se puede realizar en frío o en caliente.

Presión en frío

Presión en calor



COMPACTACIÓN EN FRÍO, PASO A PASO

① Preparamos todos los ingredientes.

② Los colocamos en un molde o recipiente por capas.

③ Envasamos en una bolsa y enfriamos, o bien damos una pequeña congelación para poder cortar mejor posteriormente.

④ Abrimos la bolsa y desmoldamos.

⑤ Ya podemos cortar y servir.

COMPACTACIÓN CON CALOR, PASO A PASO

Aplicando calor después del envasado conseguimos deshacer las propias gelatinas de los ingredientes y que se mezclen y se unan mejor los diferentes elementos de la elaboración.

❶ Realizamos las preelaboraciones de los ingredientes.

❷ Los colocamos en el molde o en un recipiente, en capas o mezclado.

❸ Envasamos al vacío y cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 30 minutos.

④ Enfriamos rápidamente y reservamos durante un mínimo de 6 horas. Aparte del enfriado, también es importante respetar un tiempo de reposo para que los ingredientes queden bien compactados.

❺ Desmoldamos y servimos en frío o calentamos.

NOTA *Hay que tener en cuenta que a veces debemos añadir algún producto gelatinoso para facilitar que los ingredientes queden bien fijados entre sí y no se desmorone la terrina.*

TERRINA DE SARDINAS Y TOMATE CONFITADO CON

VINAGRETA DE ACEITUNAS KALAMATA

| Tomate 90°C / 2 h | Marinado de sardinas 1 h | 4 h | Medio | Õ 4 | Pescado **INGREDIENTES**

Para la terrina de sardinas

• 20 sardinas

• 1 l de vinagre de manzana

• 1 litro de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua) • 2 kg de tomates maduros • 100 g de aceite de oliva

• 50 g de puré de aceitunas Kalamata

• 10 g de azúcar

• Sal

• Albahaca

Para la vinagreta

• 100 g de aceite de oliva

• 20 g de vinagre de Módena

• 1 cebolleta tierna

• 1 cucharada de cebollino picado

• Escarola

La suavidad de estas sardinas marinadas, combinadas con el tomate confitado, el frescor y perfume de la albahaca y el sabor de las aceitunas Kalamata, hace de este plato una propuesta muy mediterránea, ideal para esos días que empieza a lucir el sol con intensidad.

① Limpiamos y desespinamos las sardinas, y las introducimos en la salmuera fría durante 5 minutos.

② Sumergimos las sardinas en el vinagre y las reservamos en el frigorífico durante 1

hora.

③ Colocamos los tomates abiertos sin piel ni semillas en una placa, salamos, añadimos el azúcar, la albahaca picada, y aliñamos con el aceite.

④ Cocinamos los tomates en el horno a 90 ˚C durante 2 horas.

⑤ Escurrimos los lomos de sardina y los secamos con papel absorbente.

⑥ Dejamos escurrir los tomates y reservamos 40 gramos para la vinagreta.

⑦ Forramos un molde rectangular con papel film y sucesivamente colocamos una capa de sardinas, una capa de tomate y unos puntos de puré de aceitunas (unos 35 gramos, reservando 15 para la vinagreta).

⑧ Envasamos el molde al vacío y congelamos durante 1 hora.

⑨ Descongelamos hasta que podamos desmoldar la terrina y cortarla a rectángulos o como deseéis.

Para finalizar y servir

① Preparamos la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, los 15 gramos de puré de aceitunas, la cebolleta picada muy finamente, los 40 gramos de tomate cortados a dados pequeños y el cebollino.

② Colocamos la terrina acompañada de un *bouquet* de escarola y aliñamos ambos con la vinagreta.

NOTA *Para marinar las sardinas también podemos mezclar agua con el vinagre a fin de que el marinado sea más suave, aunque entonces deberemos dejarlas reposar más tiempo en el líquido.*

No obstante, tanto si marinamos solo con vinagre o con agua y vinagre, debemos controlar el tiempo para que las sardinas no nos queden demasiado ácidas ni demasiado secas.

BUENO Y SANO *A pesar de que las aceitunas son calóricas contienen lípidos y nutrientes muy beneficiosos para la salud. También facilitan la digestión y favorecen al sistema cardiovascular, igual que las sardinas, que aparte de ser ricas en omega 3, refuerzan el sistema inmunitario gracias al aporte de vitamina D.*

CUELLO DE CORDERO CON DÁTILES Y CUSCÚS

65 °C *24 h o 80 °C* 12 h | 24 o 12 h + 3 h de finalización | Alto | 4 | Gluten (cuscús)

INGREDIENTES

Para el cordero

• 2 cuellos de cordero

• 2 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua) • 100 g de dátiles • 120 g de salsa de cordero (véase pág. 333) **Para el puré**

• 100 g de dátiles

• Agua

• Sal

Para el cuscús

• 100 g de cuscús

• 100 g de caldo de verduras

• 40 g de zanahoria

• 40 g de pimiento verde

• 40 g de pimiento rojo

• 40 g de cebolla tierna

• 40 g de coliflor

• Perifollo

• *Ras al hanout*

• 30 g de aceite de oliva suave

Os podemos asegurar que no olvidaréis la combinación de los productos y la untuosidad de este plato. Además, para las mejores ocasiones vamos a

darle forma y estilo para que luzca elegante y distinguido.

Para el cordero

① Introducimos los cuellos en la salmuera y dejamos reposar durante 1 hora en la nevera.

② Transcurrido este tiempo los escurrimos, los secamos y los envasamos en bolsas de cocción.

③ Cocemos a 65 °C durante 24 horas o a 80 °C durante 12 horas.

④ Transcurrido este tiempo reservamos el jugo de la cocción y deshuesamos los cuellos en caliente desechando las partes grasas o

nerviosas.

❺ Rellenamos la carne con dátiles deshuesados y cortados a tiras y moldeamos en forma de rulo o en terrina.

❻ Cuando esté frío volvemos a envasar y a cocinar a 65 ˚C durante 30 minutos.

Enfriamos y reservamos.

Para el cuscús

① Escaldamos la coliflor y la zanahoria previamente cortadas a diferentes tamaños y dejamos al dente (también podemos cocinarlas al vacío).

② Salteamos los pimientos y la cebolla con 15 gramos de aceite de manera que queden al dente.

③ Hidratamos el cuscús vertiéndole el caldo hirviendo y añadiéndole sal y *ras al hanout*; lo tapamos y dejamos reposar 5 minutos.

④ Transcurrido este tiempo removemos para enfriar y conseguir que no se empaste la sémola.

⑤ Incorporamos el resto del aceite y las verduras. Rectificamos de sal.

Para el puré de dátiles

① Partimos los dátiles y les sacamos el hueso.

② En un bol los cubrimos de agua caliente (o con un licor tipo vino rancio o similar), hasta que el líquido sobrepase dos dedos los frutos y dejamos hidratar durante 1 hora.

③ Escurrimos los dátiles y los trituramos, si es necesario añadimos agua tibia hasta conseguir la textura deseada.

Para la salsa

① Juntamos la salsa de cordero con una cuarta parte del jugo de la cocción y hervimos.

Colamos y reducimos hasta conseguir una textura adecuada.

Para finalizar y servir

① Cortamos el rulo en raciones de unos 150 gramos, las colocamos en una bandeja y calentamos unos segundos en el microondas o en el horno a temperatura suave.

② Cubrimos con salsa de cordero la pieza y acompañamos con el cuscús y el puré de dátiles.

BUENO Y SANO *Los dátiles enriquecen los platos con vitaminas, minerales y fibra. Por su contenido en azúcar y energía son ideales para deportistas.*

NOTA *Si lo preferimos, podemos sustituir el relleno de dátiles por otros frutos secos, setas, menta o incluso mollejas. Y, por supuesto, variar la guarnición y optar por verduras,* bulgur *o cualquier tipo de puré.*

COCCIONES DESDE CONGELADO

Igual que ya nadie se sorprendería de introducir directamente una menestra de verduras congelada en una olla de agua hirviendo o unos guisantes congelados mientras acabamos un estofado, con la cocción al vacío también podemos cocinar pescados o carnes congeladas sin tener que pasar por una descongelación previa.

Asimismo, también podemos calentar un producto congelado que ya esté previamente cocinado. Es lo que en las cocinas profesionales llamamos «regenerar». Es decir, calentamos la elaboración para servirla al momento teniendo en cuenta de no sobrecocer el producto, por lo que deberemos regenerarlo a una temperatura que no supere la temperatura previa de cocción.

No obstante, la cocción desde congelado depende de varios elementos que podrían variar los resultados de nuestra elaboración, como las características del producto (frescor, calidad, tamaño), la potencia de los electrodomésticos o las condiciones con las que se lleve a cabo el proceso.

Para cocinar desde congelado los alimentos que mejor encajan son los que necesitan una cocción suave y corta.

Factores clave para una correcta cocción desde congelado

• Los alimentos deben estar muy frescos y en buen estado.

• Las preelaboraciones (limpieza, corte y envasado) deben realizarse con la máxima higiene y pulcritud.

• La congelación debe llevarse a cabo rápidamente para no perder las condiciones de seguridad alimentaria ni la calidad del producto fresco, y muy especialmente cuando manipulamos pescados.

• Debemos extender bien las bolsas y no apilar unas encima de las otras porque retardaríamos la congelación del producto.

• El tiempo de cocción siempre será más largo que el de la elaboración en crudo sin congelación, ya que al ser muy inferior la temperatura del producto, necesitará un período más largo de cocción.

• Si el recipiente donde vayamos a realizar la cocción en el baño es muy pequeño o incorporamos muchas bolsas de cocción congeladas a la vez, la temperatura del agua disminuirá y esto afectará a la relación tiempo/temperatura que necesitemos aplicar.

• El tamaño, peso y volumen de las piezas también afectará a los valores de tiempo/temperatura de cocción. No se podrán aplicar los mismos parámetros de cocción a un solomillo de ración que a una pieza entera.

Como ya hemos comentado, estos factores nos evidencian que a pesar de que las tablas de temperaturas intentan aportarnos precisión y resultados regulares, cada cocinero deberá acabar de ajustar el binomio tiempo/temperatura según las características de su producto y el tipo de maquinaria que utilice —tanto en el momento de congelación (a qué temperatura real congela nuestro electrodoméstico) como en el de la cocción—, ya que cada equipo de inducción con control de temperatura, horno a vapor o termo de cocción tendrá sus especificidades.

Algunas

sugerencias

Para cocinar desde congelado, los alimentos que mejor encajan en este sistema son aquellos que necesitan una cocción suave y corta como piezas pequeñas de carne y pescado. A continuación os sugerimos cómo prepararlos: • Los pescados los prepararemos en crudo, salados y en raciones individuales, o envasados en raciones con su salsa correspondiente en cubitos —por ejemplo, una merluza con salsa verde—. Cuando cocinemos desde congelado podemos servir el pescado directamente aplicándole una doble cocción rápida en sartén para darle color y potenciar el sabor.

• Las carnes (solomillo, pechuga de pollo, solomillo de cerdo) también deberemos prepararlas en crudo en raciones individuales y

salpimentarlas antes de congelarlas.

Para cocinar las carnes desde congelado, normalmente les aplicaremos una primera cocción al vacío a baja temperatura y posteriormente las marcaremos rápidamente a fuego vivo en una sartén o plancha, o a la brasa.

La cocción o regeneración desde congelado es una opción sumamente práctica para disponer rápidamente de comidas preparadas con antelación, como estos purés.

COCCIÓN DESDE CONGELADO, PASO A PASO

① Preparamos el alimento: pulimos, limpiamos y salamos (con salmuera o tradicionalmente).

② Lo introducimos en una bolsa de vacío, siempre en crudo, y envasamos. Si lo queremos preparar con salsa, debemos añadirla en cubitos.

③ Congelamos lo más rápido posible extendiendo bien la bolsa de manera que ayudemos a su rápida congelación.

❹ Cocemos en un baño de agua con los valores tiempo y temperatura adecuados para productos congelados.

COCCIONES DESDE CONGELADO

Producto	Peso	Tiempo	Temperatura cocción
Salmón, bacalao, merluza	160 g	35 min	50°C
Solomillo ternera, pechuga de pollo	180 g / 220 g	45 min	65°C
Entrecot	400 g	60 min	65°C

❺ Y si es necesario y lo deseamos, podemos complementar la cocción con un marcado rápido en sartén o plancha, o con una fritura también rápida.

BURRITO DE POLLO CON VERDURAS Y CHIPOTLE

65 ˚C / 45 min | 2 h | Medio | 4 | Gluten

INGREDIENTES

• 4 tortillas de trigo

• 2 pechugas de pollo de unos 220 g cada una

• 100 g de pimiento verde

• 100 g de pimiento rojo

• 100 g de pimiento amarillo

• Cilantro o germinado de cilantro

• 200 g de guacamole

• 50 g de aceite de oliva

• 10 g de chile chipotle

• 10 g de jalapeño verde

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Un poco de picante estimula los sentidos y nos hace viajar hacia otras culturas gastronómicas. Si todavía no habéis descubierto el chile chipotle y el jalapeño, con estos burritos os acercaréis a la cocina mexicana y podréis ofrecer una cena alternativa, fresca y divertida a vuestros comensales.

① Colocamos las pechugas de pollo en la salmuera durante 30 minutos. Secamos, envasamos al vacío y congelamos.

② El día que deseemos preparar la receta, sacamos las pechugas envasadas del congelador y directamente las cocinamos en un baño de agua durante 45 minutos a 65

˚C. (En el caso de que utilizáramos pechugas frescas, las cocinaríamos durante 30

minutos a 65 ˚C.)

③ Sacamos las pechugas de las bolsas y las marcamos a la plancha o en la sartén por la parte de la piel muy rápidamente.

④ Cortamos los pimientos verde, rojo y amarillo en juliana (a tiras de ½ centímetro) y los salteamos ligeramente en una sartén con aceite de oliva. Reservamos.

⑤ Preparamos una pasta triturando el chipotle con unas gotas de agua si es necesario.

⑥ Laminamos los jalapeños.

⑦ Retiramos la piel del pollo marcado y lo cortamos a láminas.

❽ Marcamos ligeramente las tortillas en una sartén. Untamos con la

pasta de chipotle, colocamos encima las láminas de pollo, los pimientos salteados, las rodajas de jalapeño y el cilantro.

❾ Envolvemos la tortilla y acompañamos el burrito con guacamole.

¿SABÍAS QUÉ? *La sustancia que aporta el picante a los chiles se llama capsaicina, y aunque en mucha menor cantidad, también la podemos encontrar en especias como el orégano, la canela o el cilantro.*

CONGELAR LÍQUIDOS

En muchas recetas de este libro necesitaréis bolsas de agua congelada o cubitos de hielo para enfriar rápido una preparación, y también cubitos de aceite o incluso de alguna salsa para poder cocinar en bolsas de vacío algunos productos.

Puesto que las máquinas de vacío domésticas no pueden realizar el vacío de un producto si este es líquido, será necesario aprender a congelar los líquidos que deseamos introducir en las bolsas de cocción.

Así que aquí os vamos a explicar cómo tener preparado este truco a la hora de condimentar nuestras elaboraciones y antes de sellar las bolsas de vacío. A continuación vamos a ver en detalle para qué y cómo congelamos agua, salsas y aceites.

CONGELAR AGUA, PASO A PASO

Su uso más común es el de enfriar rápidamente los alimentos. Podemos tener un buen cargamento de cubitos en el congelador, aunque os recomendamos envasar agua en bolsas de vacío para poderlas usar varias veces y enfriar rápidamente los productos en un baño de agua fría — lo que habitualmente denominamos como baño maría inverso—. Una vez usadas las bolsas tan solo tendremos que lavarlas y volver a congelarlas para tenerlas a punto para el próximo uso.

① Colocamos la bolsa abierta en un recipiente alto para que no se derrame.

② Llenamos la bolsa de agua.

③ Ponemos la bolsa con el recipiente en el congelador y esperamos que se congele.

④ La envasamos al vacío.

⑤ Dejamos que se descongele el agua.

⑥ Volvemos a congelarla colocando la bolsa plana para que ocupe poco espacio en el congelador.

CONGELAR SALMUERA, PASO A PASO

Para determinadas ocasiones es interesante congelar agua con sal para poder realizar algunas salmueras bien frías como ocurre en el caso de las sardinas o pescados delicados. De esta manera nos aseguramos la buena conservación del pescado y no perdemos la proporción de sal que le es propia.

También utilizaremos cubitos de salmuera para cocinar en bolsas de vacío diferentes tipos de legumbres y cereales.

① Añadimos 100 gramos de sal por 1 litro de agua (salmuera al 10 %).

② Congelamos la salmuera en cubitos de agua. Los diferentes tipos de moldes para hacer cubitos nos pueden ayudar a calcular y a estandarizar de una manera sencilla la cantidad de salmuera que necesitaremos en nuestras elaboraciones.

③ Reservamos los cubitos en bolsas o en un recipiente en el congelador.

CONGELAR OTROS LÍQUIDOS, PASO A PASO

Generalmente, se utiliza para acompañar elaboraciones que deben cocinarse al vacío junto a la salsa o aceites que las condimenta.

El concepto es muy simple. Elaboramos la salsa, la enfriamos y la envasamos en cubitos para tenerla lista cuando sea necesario. También podremos preparar aceite crudo o aromatizado, escabeches o incluso licores.

Cuando nos familiaricemos con el hábito de congelar, veremos que también nos puede ser muy útil para otros usos, más allá de la cocina al vacío. Por ejemplo, si un día hacemos un sofrito, es un buen momento para preparar un poco más de cantidad y guardar la ración necesaria para otro día, y lo mismo con picadas o salsas de carne reducidas, etcétera.

Paso a paso para aceites o salsas

① Con el aceite o con una salsa líquida o semilíquida llenamos moldes de cubitos.

② Ponemos a congelar los moldes.

❸ Una vez congelado el aceite o la salsa, sacamos los cubitos y los envasamos al vacío para que el molde nos quede libre. En el caso del aceite deberemos envasarlo al vacío rápidamente, para que no se funda.

TEMPERATURAS DE COCCIÓN	50 °C	55 °C	60 °C	65 °C	70 °C	75 °C	80 °C	85 °C	90 °C	95 °C	100 °C
Pescados											
Carnes tiernas											
Carnes duras											
Huevos											
Verduras y hortalizas											
Frutas											
Cereales y legumbres											
Marisco											

¡QUÉ HUEVOS!

Los huevos están considerados uno de los alimentos más nutritivos, ya que las proteínas que contienen son de gran calidad.

Además, tienen un bajo contenido calórico y son ricos en vitaminas, minerales y carotenoides, esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Los expertos recomiendan consumir de 3 a 4 unidades por semana.

De hecho, con un solo huevo podríamos cubrir el 50 % de las recomendaciones diarias de vitamina B12, imprescindible para combatir algunos tipos de anemia y para mantener en forma el sistema muscular de todo el organismo.

La cocción es básica para digerir bien sus proteínas y que el organismo las absorba adecuadamente, pero las altas temperaturas y los tiempos prolongados pueden impedir la preservación de algunos aminoácidos esenciales y vitaminas, por ello las técnicas de cocción a baja temperatura nos permitirán conservar en mayor medida los nutrientes y sus propiedades beneficiosas para la salud.

Además, si cocinamos los huevos a baja temperatura (alrededor de los 65 ˚C), podremos afinar mucho mejor el tipo de textura que deseemos obtener. Lo veremos en las siguientes recetas, así como el papel que tienen los huevos a la hora de preparar elaboraciones como flanes, cremas o *veloutés*, en los que actúan como emulsionantes y texturizantes, o en revueltos y *frittatas*, en los que el resultado final variará según la temperatura y el tiempo de exposición.

REVOLTIJO DE HUEVOS CON SARDINA AHUMADA Y

PEPINO

Baño maría 80 ˚C / 10 min | 30 min | Bajo | 4 | Huevo, leche, pescado, gluten

INGREDIENTES

• 8 huevos ecológicos

• 60 g de yogur

• Sal y pimienta

• Mezcla de pimientas

• Comino

• 1 sardina ahumada

• 40 g de pepino

• Tostadas finas de pan

Este plato tiene más de cremoso que de revoltijo, ya que lo cocinamos a baja temperatura para conseguir una textura bien lisa y untuosa que podamos degustar a cucharadas. El yogur nos ayudará a conseguir el resultado deseado impidiendo que los huevos se cuajen, además, aportará un punto de acidez que contrastará con la sardina ahumada y el pepino.

① Cortamos en tiras finas la sardina ahumada.

② Partimos el pepino en bastones pequeños y los dejamos sudar con sal.

③ Batimos los huevos con el yogur, la sal y la pimienta y una pizca de comino.

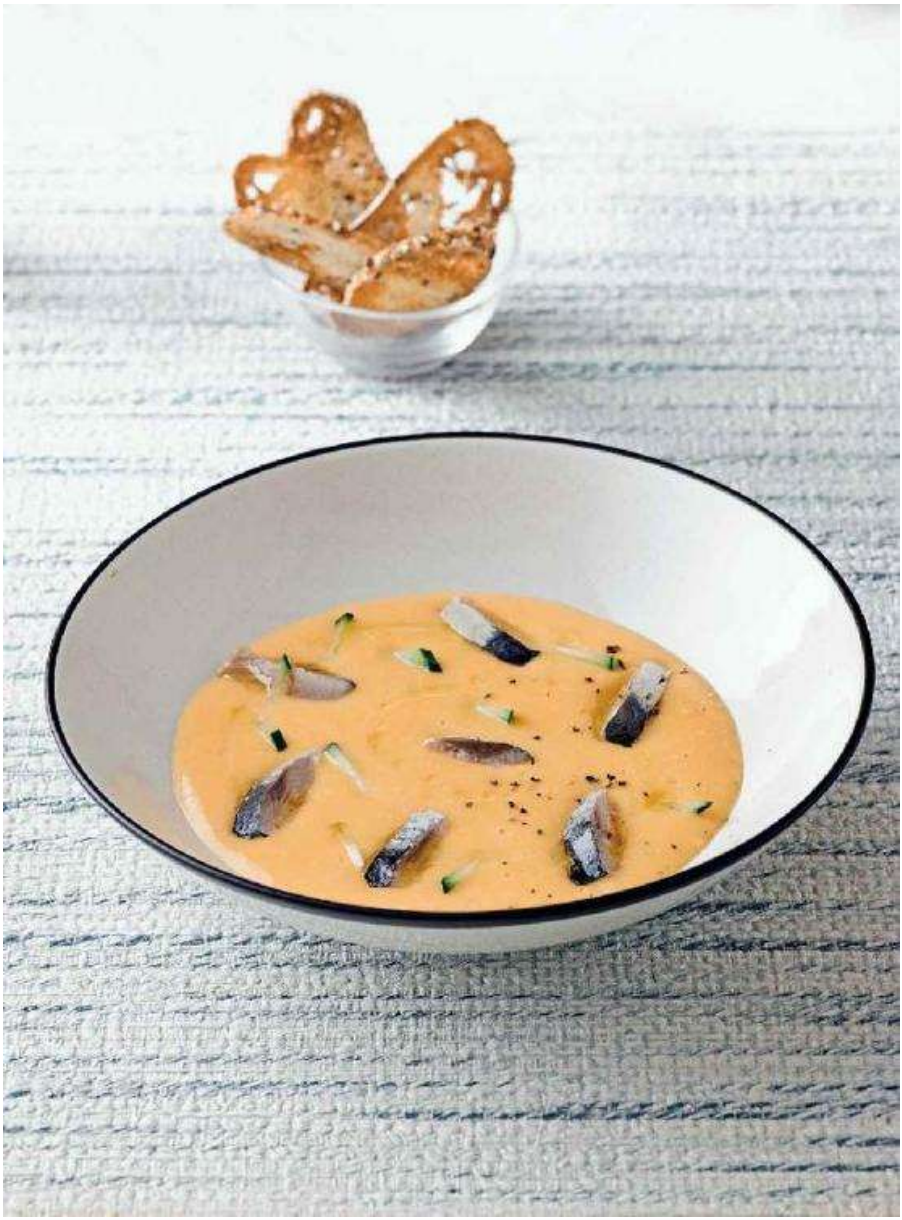
④ En un recipiente de acero inoxidable, cocemos el batido de huevos en un baño maría a 80 ˚C, moviendo la mezcla constantemente para que no se hagan grumos hasta que nos quede una textura cremosa.

⑤ Vertemos la crema en un plato ligeramente hondo y complementamos con la sardina y el pepino.

⑥ Finalizamos con un golpe de la mezcla de pimientas recién molidas y acompañamos con las tostadas de pan.

¿SABÍAS QUÉ? *En la cáscara del huevo va impreso un código que identifica la granja de origen e informa sobre la forma de cría de la gallina y el país de producción, así como la fecha de puesta o de consumo preferente. Si buscas huevos de producción ecológica, el primer número del código tiene que ser un 0.*

NOTA *Es aconsejable que el recipiente de cocción que hace de baño maría no sea de cristal, ya que este no transmite el calor con facilidad.*



HUEVO A BAJA TEMPERATURA CON PURÉ DE PATATAS Y VERDURAS

Huevo 65 ˚C *20-40 min* | *Verdura 85 ˚C* véase tabla pág. 322 | 1 h | Bajo |

4

Huevos, leche (puré de patatas)

INGREDIENTES

• 4 huevos ecológicos

• 500 g de puré de patatas (véase pág. 333) • 45 g de sofrito de verduras (véase pág.

334) • 4 calabacines *baby*

• 8 espárragos verdes

• 4 zanahorias *baby*

• 1 chirivía

• 4 cebollitas

• Perifollo

• Cebollino

• Aceite de oliva

• Sal y pimienta

Propuesta para el día a día para disfrutar de la suave intensidad del huevo cocinado a baja temperatura y de unas verduras bien frescas preparadas con igual delicadeza.

① Cocemos las verduras al vacío a 85 ˚C el tiempo correspondiente para cada una (véase tabla de temperaturas, pág. 322).

❷ Cocemos el huevo en un baño de agua controlado a 65 ˚C entre 20 y 40 minutos.

③ Calentamos el puré de patatas al baño maría y el sofrito en un cazo.

④ Colocamos el puré en la base del plato con una forma parecida a un volcán.

❺ Ponemos el huevo en el medio y disponemos las verduras calentadas durante unos segundos en el microondas o en un breve salteado.

⑥ Finalmente, ponemos un poco de sofrito de verduras mezclado con aceite de oliva suave, el cebollino picado y unas hojas de perifollo, sal y pimienta.

BUENO Y SANO *El huevo es un alimento altamente nutritivo y saludable —como todos los alimentos en su justa medida—, y, sobre todo, si lo preparamos sin grasa añadida, como es el caso de la cocción a baja temperatura.*

NOTA *La textura final del huevo dependerá de la relación tiempo/ temperatura que decidamos aplicar según nuestras preferencias por las yemas más líquidas o más cuajadas.*

FRITTATA DE ESPÁRRAGOS CON SALMÓN AHUMADO, BERROS Y RÁBANOS

90 ˚C / 50 min | 1 h 30 min | Medio | 4 | Huevos, leche, mostaza, pescado, gluten

INGREDIENTES

• 4 rabanitos

• 200 g de salmón ahumado

• 4 rebanadas de pan sin corteza

• Germinados de mostaza

• 100 g de berros

Para la *frittata*

• 8 huevos

• 50 g de nata

• 50 g de queso untable

• 1 manojo de espárragos verdes

• 1 cucharita de eneldo picado

• Sal

Para la mayonesa de rábano

• 150 g de mayonesa

• 25 g de pasta de rábano picante

• 35 g de mostaza antigua

Suave y cremosa, esta frittata *es una propuesta desenfadada para una cena con amigos. Los berros aportarán frescor a la untuosidad del salmón y el queso, y los rábanos un toque chispeante.*

Para la *frittata*

① Cortamos los espárragos en rodajas o en láminas finas.

② Escaldamos en agua y sal las láminas de espárrago durante 1 minuto. Enfriamos en agua y hielo, colamos y reservamos.

③ Preparamos un batido con los huevos, el queso, la nata, los espárragos escaldados y el eneldo picado.

④ Introducimos la mezcla en un molde y la cocemos en el horno a 90 ˚C durante 50

minutos (podemos añadir un recipiente con agua para incorporar algo de humedad al ambiente del horno). Enfriamos y reservamos.

Para la mayonesa

① Mezclamos la mayonesa con la pasta de rábano y la mostaza.

Para finalizar y servir

① Tostamos las rebanadas de pan y las untamos con mayonesa de rábano.

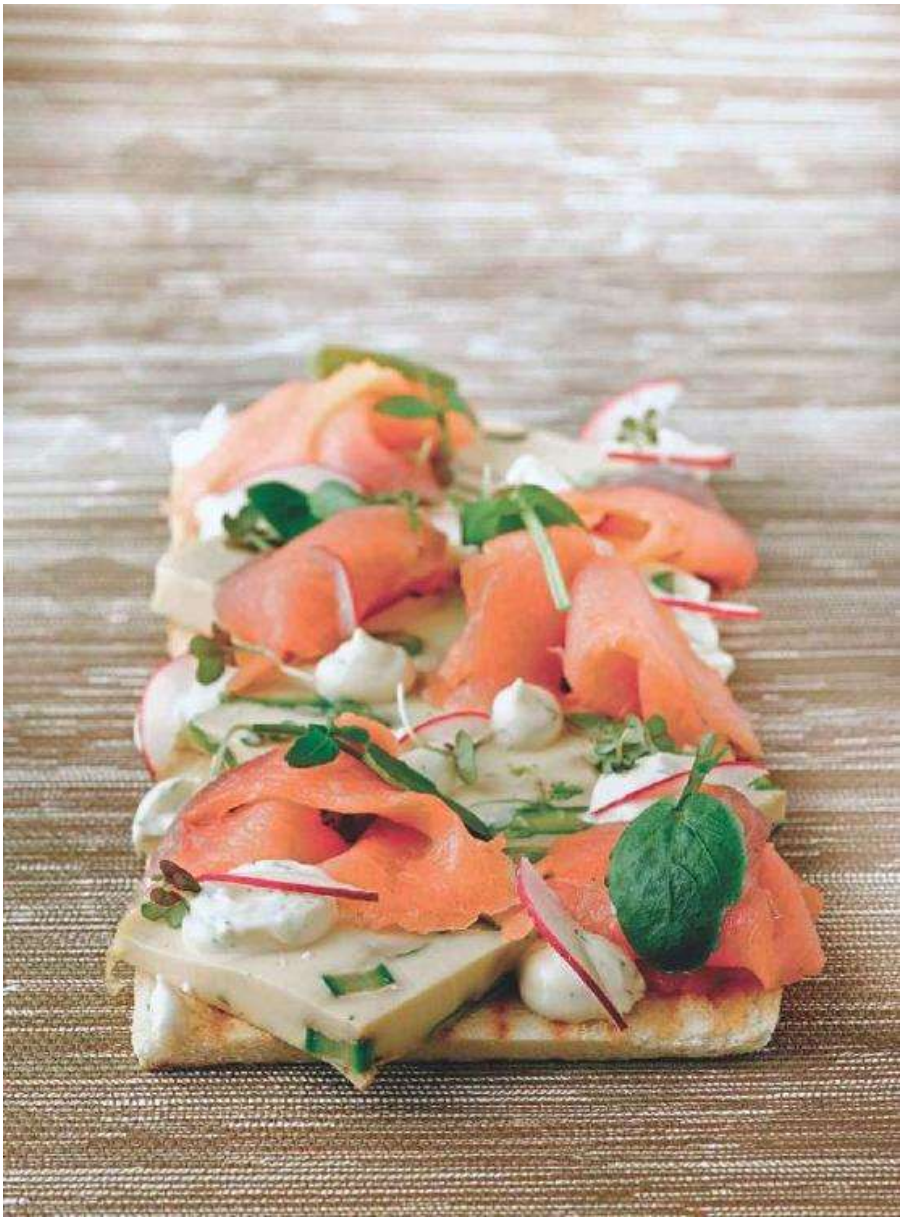
② Incorporamos una capa de *frittata,* aliñamos con unos puntos de mayonesa, añadimos una capa de salmón ahumado y acabamos con germinados de mostaza, rabanitos laminados y berros.

NOTA *Podemos utilizar pan de molde cortado a lo largo para conseguir láminas largas y finas.*

En vez de los germinados, los rábanos aliñados con unas gotas de aceite picante también nos darán el mismo efecto refrescante.

BUENO Y SANO *La combinación de los ácidos grasos omega 3 del salmón con las vitaminas C*

y A y los folatos de los berros, los espárragos y los rábanos aporta un gran poder antioxidante muy beneficioso para la prevención de enfermedades.



VELOUTÉ DE AVE CON REBOZUELOS Y FRUTOS SECOS

Velouté 90 ˚C / 40-70 min | Pollo 65 ˚C *30 min* | *Rebozuelos 85 ˚C* 30 min | 4

h | Alto 4 | Leche, huevo, frutos secos, gluten

INGREDIENTES

• 1 pechuga de pollo de 220 g

• 1 l de salmuera (100 g de sal, por 1 l de agua)

Para la *velouté*

• 240 g de caldo de ave concentrado (véase pág. 331) • 280 g de nata líquida • 210 g de yema

• 5 g de polvo de boletus

• Sal y pimienta

Para los rebozuelos

• 100 g de rebozuelos

• 100 g de aceite de girasol

Para finalizar

• 20 g de avellana tostada

• Láminas de pan o picatostes

• Aceite de frutos secos

• Hojas de germinado de cilantro

Las veloutés *son salsas o cremas con una textura suave y aterciopelada. Con esta receta vamos a cocer nuestra* velouté *al horno para darle más*

consistencia y que nos sirva de base para los rebozuelos, los frutos secos y las finas láminas de pollo que la acompañarán.

Para la cocción del pollo

① Sumergimos el pollo durante 30 minutos en una salmuera en la nevera.

② Pasado ese tiempo lo secamos y lo envasamos al vacío.

③ Cocemos en un baño de agua a 65 °C durante 30 minutos y enfriamos en agua y hielo.

Para la *velouté*

① Mezclamos el caldo de ave, la nata y la yema con sal, pimienta y el polvo de boletus.

❷ Ponemos 125 gramos de batido en el fondo de los platos o boles y cubrimos con film.

❸ Ponemos el horno a 90 °C y cocemos de 40 a 70 minutos según el grosor.

Para los rebozuelos

① Limpiamos los rebozuelos.

② Los cocinamos sumergidos en aceite de girasol a 85 °C durante 30 minutos.

Para finalizar y servir*

① En frío cortamos el pollo finamente y lo repartimos junto con las avellanas sobre la *velouté*.

② Cortamos los rebozuelos por la mitad y los clavamos para que queden de pie y esparcimos los picatostes.

③ Terminamos con un chorrito de aceite de frutos secos y las hojas de germinados de cilantro.

NOTA *A esta versión de la clásica crema de ave a la reina le podemos introducir todo tipo de variaciones como añadir el pollo a dados, setas salteadas o también una* duxelle *de setas. Y*

recordad que las veloutés, *al igual que los flanes, si las trituramos hasta obtener una textura fina, pueden funcionar perfectamente como salsas.*

NUESTROS CREMOSOS

90 ˚C / 60 min | 2 h | Bajo | 6

FLAN DE VAINILLA

Leche, huevo

INGREDIENTES

• 250 g de leche

• 375 g de nata

• 130 g de yema de huevo (aprox. 6 yemas)

• 1 vaina de vainilla

• 75 g de azúcar

① Incorporamos la leche, la nata y la vainilla raspada en la cazuela y calentamos hasta llegar a los 85 ˚C. Tapamos y dejamos infusionar 10 minutos.

② En un bol mezclamos el azúcar con las yemas.

③ Vertemos la leche y la nata encima de las yemas y mezclamos. Dejamos enfriar y volvemos a colar.

④ Llenamos los botes de cristal hasta arriba, tapamos y ponemos a cocer durante 60

minutos a 90 ˚C.

⑤ Pasado este tiempo dejamos atemperar y tras unos minutos enfriamos con agua y hielo.

⑥ Finalizamos caramelizando la parte superior con azúcar.

FLAN DE CHOCOLATE

Leche, huevo, frutos secos

INGREDIENTES

• 275 g de leche

• 325 g de nata

• 130 g de yema de huevo

• 40 g de azúcar

• 50 g de cobertura de chocolate

• Praliné de avellana

• Nueces de macadamia

• 20 g de chocolate a la piedra

① Incorporamos la leche y la nata a la cazuela y calentamos hasta llegar a los 85 °C.

Reservamos y tiramos por encima el chocolate y lo pasamos por el túrmix. Dejamos enfriar ligeramente.

② En un bol mezclamos el azúcar con las yemas.

③ Colamos la mezcla de chocolate encima de las yemas y mezclamos. Dejamos reposar hasta que el batido pierda la espuma.

④ Llenamos los botes de cristal con el batido hasta arriba, tapamos y ponemos a cocer durante 60 minutos a 90 °C.

⑤ Pasado este tiempo dejamos atemperar y tras unos minutos enfriamos con agua y hielo.

⑥ Cuando esté cuajado, añadimos un poco de praliné de avellana por encima, rallamos las nueces de macadamia y el chocolate a la piedra.

FLAN DE ZANAHORIA

Leche, huevo

INGREDIENTES

• 125 g de zumo de zanahoria

• 375 g de nata

• 150 g de yema de huevo

• 75 g de azúcar

• 4 vainas de cardamomo

• 1 naranja

• 1 zanahoria

• Hojas de azahar o hierba luisa

• Caramelos de jengibre

① Mezclamos la nata y el cardamomo en una cazuela y calentamos hasta llegar a los 85

˚C. Retiramos y dejamos infusionar durante 10 minutos.

② Añadimos el zumo de zanahoria.

③ En un bol mezclamos el azúcar con las yemas.

④ Vertemos la mezcla de zanahoria sobre las yemas, mezclamos y colamos.

⑤ Incorporamos 60 gramos de zanahoria rallada (reservamos un poco para finalizar el plato) y la piel rallada de la naranja.

⑥ Llenamos los botes de cristal hasta arriba, tapamos y ponemos a cocer durante 60

minutos a 90 ˚C. Seguidamente, dejamos atemperar y tras unos minutos enfriamos con agua y hielo.

⑦ Finalizamos decorando con unos pequeños gajos de naranja, unas hojas de azahar, dados de caramelo de jengibre y rallando un poco de zanahoria por encima.

NOTA *Os sugerimos tres propuestas de cremosos, pero que vuestra imaginación y gustos hagan aumentar las opciones sin límites. Animaros a descubrir nuevos sabores o a añadir* toppings *que les aporten texturas y matices.*

SOPA DE TOMILLO CON HUEVO A BAJA TEMPERATURA

65 ˚C / 20-40 min | 1 h | Bajo | 4 | Huevo, gluten (pan)

INGREDIENTES

• 4 huevos de gallina ecológicos

(pequeños)

Para la sopa

• 1 manojo de tomillo

• 800 g de agua o caldo de pollo

• 2 dientes de ajo

• 100 g de pan seco tostado

• Sal y pimienta

• 50 g de aceite

Para el acompañamiento

• Flores de tomillo

• Tostadas finas

¿Os transporta a algún lugar una buena sopa de tomillo? Probablemente, hacia el mundo de los recuerdos. Así que no dejemos que caiga en el olvido esta vieja y tan saludable receta. Añadidle un modesto pero sabroso huevo cocinado a baja temperatura y le sumaréis gusto y una textura excepcional.

① Sofreímos ligeramente los 2 dientes de ajo en una cazuela.

② Incorporamos el tomillo atado para evitar que se desmenuce, mojamos con agua o caldo y cocemos 10 minutos a fuego suave. Pasado este tiempo retiramos el tomillo y el ajo.

③ Introducimos el pan seco tostado y lo dejamos cocer entre 6 y 8 minutos. Después lo trituramos o lo pasamos por la varilla.

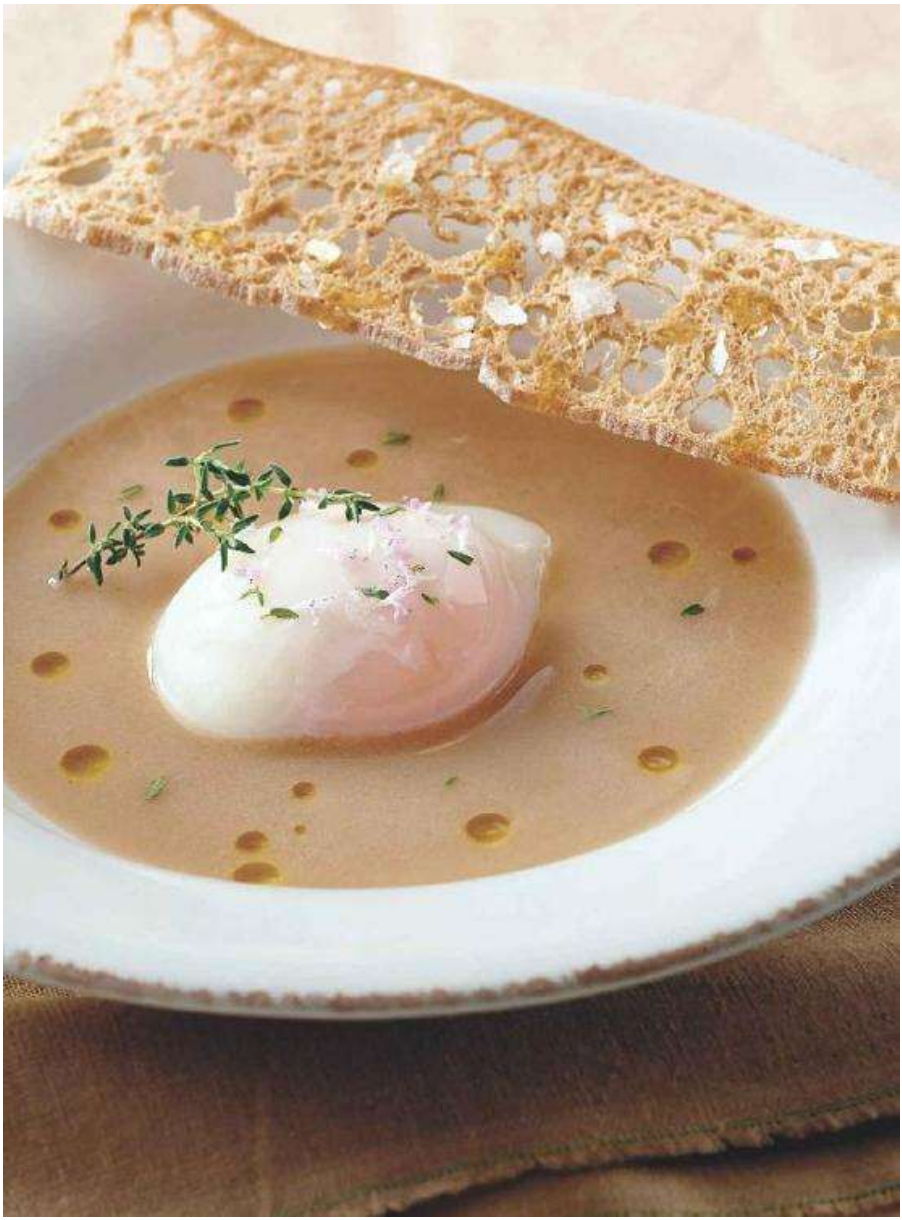
④ Colocamos la sopa en un plato y añadimos un huevo cocinado a baja temperatura a 65°C entre 20 y 40 minutos.

⑤ Aliñamos con un poco de sal, pimienta y flores de tomillo.

⑥ Decoramos con aceite de oliva y una tostada de pan.

NOTA *En el repertorio de sopas sencillas, todavía lo es más la sopa escaldada, un plato hecho solo de ajo, pan y agua. También podemos cambiar el tomillo por menta. Así pues, con pocos ingredientes y muy económicos, conseguiremos caldos saludables y reconstituyentes tanto para el estómago como para el bolsillo.*

BUENO Y SANO *El tomillo es uno de los mejores desinfectantes naturales que existen y está muy indicado en situaciones de malestar estomacal y digestiones difíciles. Por eso la sopa de tomillo es una maravillosa propuesta para tomarla antes de ir a dormir.*



LA

HUERTA

EN

CASA:

VERDURAS

Y

HORTALIZAS

El consumo de verduras es imprescindible para nuestra salud, y deberíamos

tomarlas diariamente en cantidades elevadas al menos unos 300 gramos al día.

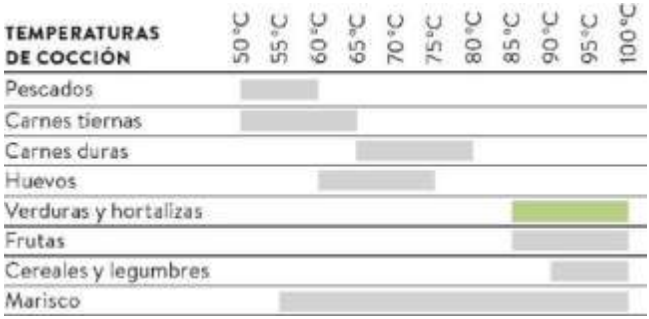
El propio universo vegetal nos lo pone muy fácil: verduras de hoja, raíces, bulbos, tallos subterráneos, tallos aéreos, frutos, vainas y semillas. Es decir, hortalizas para todos los gustos. Así que no hay excusa para no aprovechar sus beneficios nutritivos ni su gran versatilidad en la cocina.

Se recomienda que se consuman tanto crudas como cocidas, ya que los elementos beneficiosos para la salud de algunas verduras se pierden parcialmente durante la cocción —es el caso de las vitaminas C, B1, B6, el ácido fólico o los polifenoles—. En cambio, hay otras verduras que aumentan la biodisponibilidad* de sus nutrientes cuando se cuecen — como algunos carotenos y especialmente el licopeno del tomate o la luteína del brócoli—. De todos modos, hay que destacar que las verduras son una excelente fuente de vitaminas esenciales como la C, la E y el ácido fólico, de minerales como el potasio, de fibra y de otras sustancias con alto poder antioxidante como los polifenoles y los carotenos.

Así pues, decantarse por temperaturas de cocción más suaves o usar métodos como la cocción con envases o al vacío para evitar la disolución de los nutrientes en el agua, nos ayudará a preservar mejor el valor nutritivo de las verduras. Además, esto implica que con la cocción en envases o al vacío, no debemos añadir prácticamente sal a las verduras, puesto que el alimento queda sazonado naturalmente al preservar las propias sales minerales en su interior. Otra ventaja es que tras la cocción, si tenemos que enfriar los alimentos porque no los vamos a consumir al instante, el envasado evitará el contacto directo con el agua fría y, consecuentemente, el efecto de desalado que esta producirá. A todo ello hay que añadir que, concretamente con la cocción al vacío, podemos evitar también la oxidación de algunas verduras por contacto con el oxígeno del aire.

Y no hay que olvidar que tanto caldos como fondos de cocina a base de verduras son también una excelente fuente de nutrientes que nos ayudará a mejorar nuestra dieta y a mantener nuestro organismo bien hidratado y con apenas calorías añadidas.

COCINAR VERDURAS Y CALDOS DE VERDURAS A BAJA TEMPERATURA



Cuando cocinamos verduras a baja temperatura nos moveremos entre los 85 y los 100

˚C, ya que por debajo de esta temperatura no podríamos ablandar sus fibras y almidones.

No obstante, cocinar a 85 o a 100 ˚C (ebullición) nos aportará matices y calidades diferentes. Por ejemplo, las verduras de hoja preservarán mejor la clorofila con temperaturas más cercanas a los 85 ˚C que a los 100 ˚C.

A partir de nuestra experiencia, os ofrecemos unas tablas orientativas de temperaturas de cocción para diferentes tipos de verduras (véase pág. 322), aunque, como siempre, cada cocinero puede ajustar los parámetros T&T considerando su propio criterio y características del alimento.

Para cocinar las verduras a baja temperatura tenemos varias opciones: con envases al vacío, con envases sin vacío o aplicando una doble cocción a la brasa, a la plancha o salteándolas. También podemos sumergirlas en diferentes tipos de líquidos, aceites, vinagres o almíbares, lo que nos permitirá obtener ricas verduras confitadas o escabechadas. Y otro gran recurso son las cremas y purés en los que podemos aprovechar el producto al 100 % junto a los jugos de su propia cocción.

En el caso de caldos y sopas de verduras, el hecho de no alcanzar los 100 ˚C durante su elaboración permitirá que las hortalizas aporten un sabor fresco, ligeramente perfumado, en el que se distingan muy bien los matices de los diferentes tipos de ingredientes.

①

CUATRO CREMAS, CUATRO COLORES

Las cremas son un ejemplo perfecto de las virtudes de la cocina a baja temperatura y al vacío: es fácil —colocas todos los ingredientes dentro de una bolsa—, es respetuosa y saludable —cocinas el producto a baja temperatura, con lo que evitas que se pierdan los nutrientes—, y es sabrosa — una vez cocinado, trituras el alimento con todo su jugo y conservando sus sabores más naturales.

Os proponemos cuatro elaboraciones, pero hay miles, ponedle vuestro toque de imaginación, seleccionad bien vuestras preferencias y las posibilidades no se acabarán.

BLANCO COLIFLOR

85 ˚C / 2 h 30 min | 3h | Bajo | 4 | Leche (yogur)

INGREDIENTES

• 900 g de coliflor limpia

• 10 g de aceite de oliva virgen extra

• 600 g de agua congelada

• 8 avellanas

• 60 g de yogur

• Comino

• Sal

① Envasamos la coliflor al vacío cortada en trozos no muy grandes junto con el agua congelada.

② Ponemos a cocer en un baño de agua a 85 ˚C durante 2 horas y media.

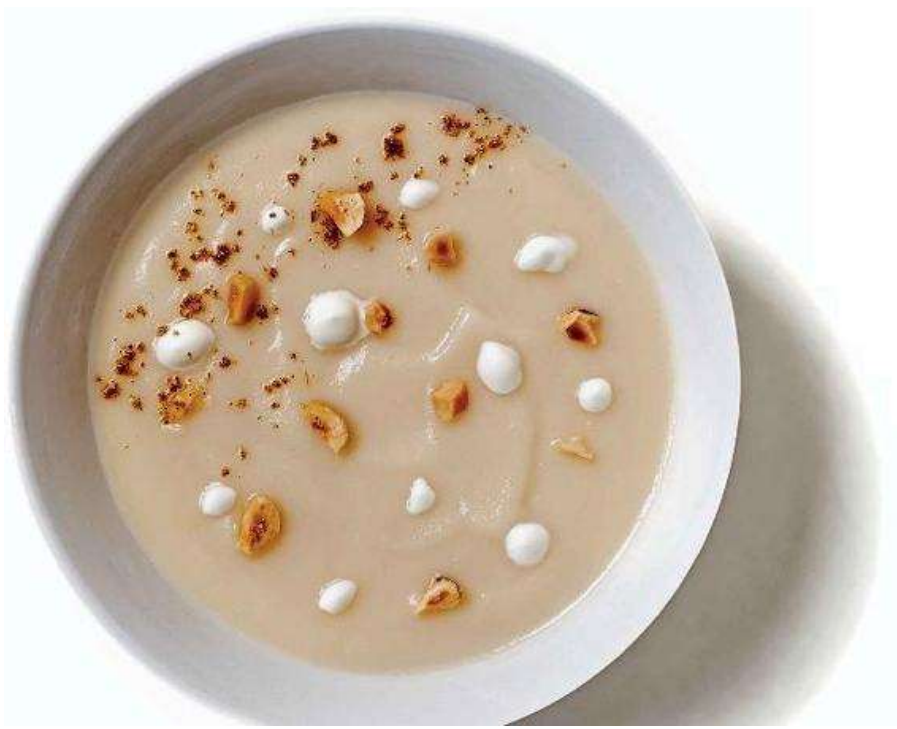
③ Pasado este tiempo sacamos la coliflor de la bolsa y la disponemos con todo su jugo en un recipiente alto.

④ La trituramos junto a su jugo y añadimos el aceite muy despacio.

⑤ Rectificamos de sal si es necesario.

⑥ Llenamos el bol con el puré de coliflor.

⑦ Hacemos unos puntos con la salsa de yogur.



⑧ Repartimos las avellanas partidas por la mitad cuidadosamente sin que se hundan y espolvoreamos un poquito de comino.

BUENO Y SANO *La coliflor es una verdura repleta de vitaminas y agua, con lo que obtenemos muchos nutrientes y un bajísimo aporte calórico. Además, es rica en fibra, así que es una opción muy interesante para nuestros menús más cotidianos.*

VERDE GUISANTE

100 ˚C / 20 min | 40 min | Bajo | 4 | Leche (yogur)

INGREDIENTES

• 1 kg de guisantes

• 35 g de aceite de oliva virgen extra

• 500 g de agua congelada

• 60 g de yogur

• Hojas y flores de menta

• Sal

① Envasamos los guisantes con el agua congelada al vacío.

② Ponemos a cocer en un baño de agua a 100 ˚C durante 20 minutos.

③ Pasado este tiempo sacamos la bolsa, echamos su contenido en un recipiente alto y trituramos los guisantes en su jugo.

④ Vertemos lentamente el aceite mezclándolo con la crema de guisantes.

⑤ Rectificamos de sal si es necesario.

⑥ Llenamos el bol con la crema.

⑦ Agitamos el yogur y decoramos.

⑧ Repartimos las hojas y las flores de menta sin que se hundan.

BUENO Y SANO *La acción mecánica que sufren las verduras o las legumbres cuando las trituramos ejerce una primera rotura de fibras que favorece una digestión más ligera.*

ROJA REMOLACHA

85 ˚C / 2 h 30 min | 3 h | Bajo | 4 | Leche (yogur)

INGREDIENTES

• 1 kg de remolacha

• 35 g de aceite de oliva virgen extra

• 500 g de agua congelada

• 60 g de yogur

• Hojas de remolacha *baby*

• Sal

① Envasamos la remolacha al vacío cortada en trozos no muy grandes junto al agua congelada.

② Ponemos a cocer en un baño de agua a 85 ˚C durante 2 horas y media. Si ponemos las remolachas enteras el tiempo de cocción será de 3 horas.

③ Pasado este tiempo sacamos la bolsa, echamos su contenido en un recipiente alto y lo trituramos.

④ Vertemos lentamente el aceite mezclándolo con la crema de remolacha.

⑤ Rectificamos de sal si es necesario.

⑥ Llenamos el bol con la crema.

⑦ Agitamos el yogur y decoramos.

⑧ Repartimos las hojas de remolacha sin que se hundan.

BUENO Y SANO *La remolacha tiene muchas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias gracias a sus pigmentos denominados betalaínas, por lo que se la considera un excelente alimento para mejorar la salud y prevenir enfermedades.*

NOTA *Es posible que no tengamos que añadir sal a las cremas, ya que las verduras, al no estar en contacto con el agua de cocción, no pierden las sales que les son propias.*

Todas las salsas de yogur propuestas admiten variaciones, por lo que podemos aderezarlas con las especias y hierbas que nos gusten más y que combinen mejor con cada producto. Y no dudéis en complementar todas las cremas con crujientes como picatostes de pan, pedacitos de la misma verdura al dente o cereales.

NARANJA ZANAHORIA

85 ˚C / 1 h 30 min | 2 h | Bajo | Õ 4 | Leche (yogur)

INGREDIENTES

• 1 kg de zanahorias

• 35 g de aceite de oliva virgen extra

• 500 g de agua congelada

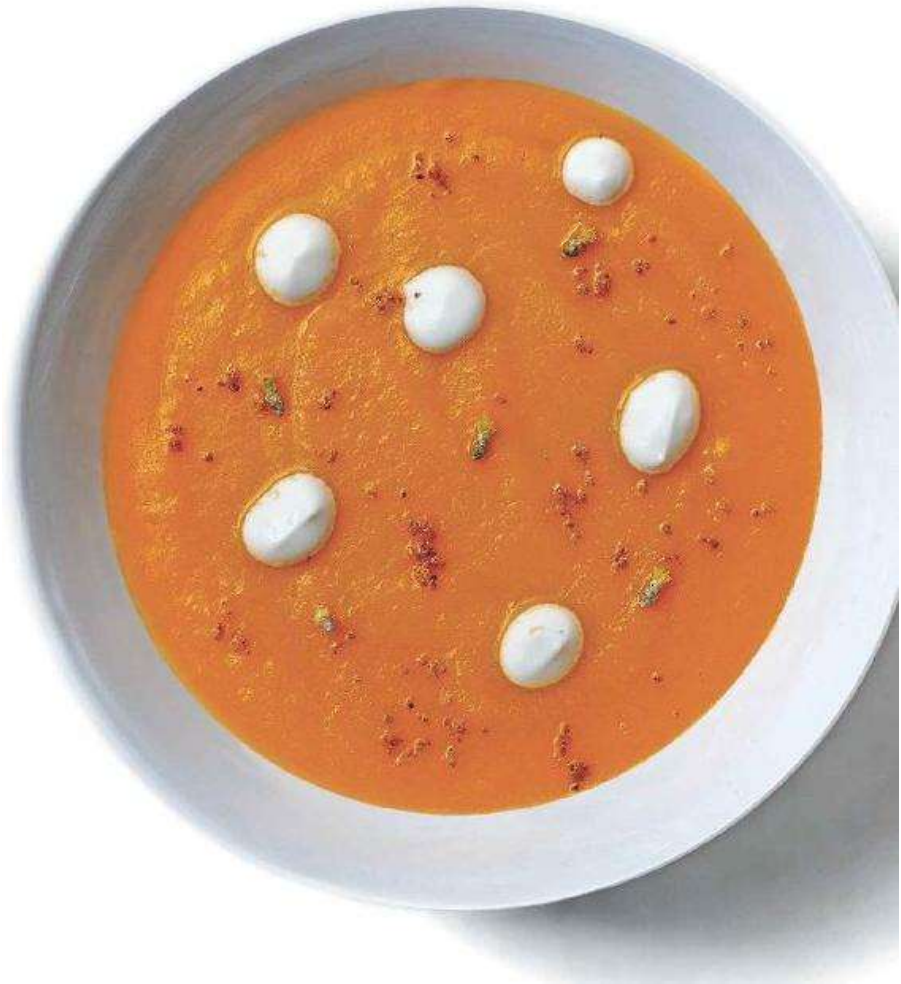
• Curri

• Leche de coco

• 60 g de yogur

• Sal

① Envasamos al vacío las zanahorias limpias y cortadas en rodajas junto con el agua congelada.



② Ponemos a cocer en un baño de agua a 85 ˚C durante 1 hora y 30 minutos.

③ Pasado este tiempo sacamos la bolsa, echamos su contenido en un recipiente alto y lo trituramos.

④ Vertemos lentamente el aceite mezclándolo con la crema de zanahoria.

⑤ Rectificamos de sal si es necesario.

⑥ Llenamos el bol con la crema.

⑦ Mezclamos el yogur con la leche de coco y decoramos.

⑧ Espolvoreamos un poquito de curri por encima.

BUENO Y SANO *La zanahoria ayuda a mantener en forma la vista y la piel gracias a los carotenoides, unos compuestos que se transforman en vitamina A en el organismo y contribuyen al buen funcionamiento de la retina, de la piel y de las mucosas. Así que un consumo suficiente de carotenos ha demostrado ejercer un papel preventivo frente a enfermedades como las cataratas o la degeneración macular.*

ALCACHOFAS CON JAMÓN

Alcachofas 85 °C *30-45 min* | *Puré 85 °C* 3 h | 3 h 30 min | Medio | 4

INGREDIENTES

• 16 alcachofas

• 100 g de jamón

• 100 g de aceite de oliva

• Sal y pimienta

Si os chiflan las alcachofas, os rendiréis de inmediato a esta propuesta. Vamos a cocinarlas al vacío para preservar al máximo todo su sabor y conseguir una textura inigualable. Además, ya podéis olvidaros de añadir limón o cualquier otro tipo de antioxidante, con la cocción al vacío evitaréis la oxidación.

① Colocamos las alcachofas en agua y hielo para que estén muy frías, a fin de evitar la oxidación cuando las preparemos.

② Limpiamos y pelamos las alcachofas hasta quedarnos con su corazón.

③ Cortamos las alcachofas por la mitad y las envasamos al vacío en dos bolsas: en una introducimos 6 unidades y en otra 8.

④ Ponemos a cocer las alcachofas en un baño de agua con control de temperatura: la primera bolsa, de 6 unidades, la cocinamos a 85 ˚C durante 30 o 45 minutos. Y la segunda bolsa, de 8 unidades, la dejaremos cocer a 85 ˚C durante 3 horas.

⑤ Una vez terminada la cocción, enfriamos con hielo las dos bolsas y reservamos.

⑥ De la bolsa de 6 alcachofas, partimos las unidades en cuartos y posteriormente en octavos.

⑦ De la bolsa de 8, trituramos las alcachofas en un vaso americano hasta conseguir un puré fino y lo aliñamos con 20 gramos de aceite de oliva y una pizca de sal.

⑧ Laminamos 2 alcachofas crudas con la mandolina y las freímos en abundante aceite de oliva hasta que queden crujientes. Las reservamos sobre papel absorbente o en un recipiente antihumedad.

Para finalizar y servir

① Extendemos en un plato el puré de alcachofa.

② Incorporamos los corazones de alcachofa y las láminas fritas.

③ Añadimos el jamón.

④ Finalizamos aliñando con aceite de oliva virgen y un golpe de pimienta.

BUENO Y SANO *La alcachofa es una verdura rica en fibra, vitaminas y minerales. Contiene compuestos con una gran capacidad antioxidante y*

ayudan a combatir el colesterol y la digestión de las grasas.

NOTA *Si lo preferís, una vez cocinadas las alcachofas al vacío, podéis marcarlas en una sartén antes de servirlas. Y también añadir picatostes o el jamón salteado en vez de crudo.*

CALDO A BAJA TEMPERATURA

85 °C / 3 h | 3 h 30 min | Bajo | 4

INGREDIENTES

Para el caldo

• 300 g de zanahorias

• 100 g de apio

• 300 g de puerro

• 300 g de cebolla

• 1 l de agua congelada en cubitos (véase pág. 162) • 3 g de *xantana* por litro de caldo •

Sal

Para el acompañamiento (al gusto)

• Judías tiernas, calabacín, tirabeques, hojas de menta, hojas de albahaca, piel de lima, apionabo, hinojo, etcétera • Shiso morado *Estos caldos son, casi, oro líquido. La cocción a baja temperatura permite conservar mejor los nutrientes de cada uno de los ingredientes. Tal vez echéis de menos el sabor concentrado que adquieren los caldos tradicionales con la ebullición, pero ganaréis a cambio frescor y matices de*

aromas y sabores.

❶ Limpiamos todas las verduras para el caldo, cortamos en *mirepoix* (dados grandes e irregulares) y envasamos con la misma cantidad de agua congelada que de verduras.

Cocemos a 85 ˚C durante 3 horas.

② Colamos y texturizamos el caldo añadiendo 3 gramos de *xantana* por cada litro de caldo. Rectificamos de sal y reservamos.

③ Preparamos las guarniciones que hemos escogido cociendo al dente las que necesiten cocción o cortando las crudas.

Para finalizar y servir

① Ponemos el caldo texturizado en la base del plato.

② Disponemos el resto de los ingredientes estéticamente encima del caldo.

NOTA *Es preferible que los ingredientes del caldo se adapten a los productos de temporada. Así, en invierno y otoño las raíces impondrán su potente sabor a tierra y minerales, mientras que en verano y primavera los caldos se suavizarán con el frescor de hinojos, apios, calabacines o judías.*

Cuando texturizamos el caldo con xantana, *queda turbio. Para que quede transparente hay que desairearlo (véase pág. 143) o tiene que reposar 6 horas en la nevera.*

BUENO Y SANO *Como los caldos preparados a baja temperatura conservan más cantidad de nutrientes, son también más ricos en sales como el potasio, por lo que resultan un complemento perfecto para*

cualquier comida y muy adecuados para deportistas.

ENDIVIAS *MEUNIÈRE*

85 ˚C / 1 h | 1 h 30 min | Bajo | 4 | Leche (mantequilla)
INGREDIENTES

• 4 endivias

• 200 g de mantequilla (100 g para salsa y 100 g para el punto de avellana) • 40 g de alcaparras • 1 limón

• 200 g de aceite de girasol

• Sal y pimienta

Vamos a redescubrir las endivias con nuevas sensaciones organolépticas, tanto de textura como de aroma, sabor y temperatura. Cocinadas al vacío y aliñadas con una salsa meunière, *tendremos a punto un primer plato que combina matices dulces, ácidos y tostados.*

① Lavamos las endivias y las dejamos 20 minutos en agua para eliminar el amargor.

Escurrimos y secamos.

② Lavamos y secamos las alcaparras y las freímos en abundante aceite caliente durante 1 minuto. Las escurrimos y las secamos en papel absorbente.

③ Tostamos la mantequilla hasta que esté a punto de avellana (debe tomar una tonalidad marrón claro y un ligero aroma a avellana).

④ Envasamos las endivias partidas por la mitad con la mantequilla tostada y fría, una punta de sal y pimienta.

⑤ Cocemos a 85 ˚C durante 1 hora.

⑥ Preparamos la salsa *meunière* calentando la mantequilla, incorporando el jugo de ¼

de limón, dos golpes de ralladura de limón y las alcaparras.

⑦ Una vez cocinadas al vacío, emplatamos las endivias y las cubrimos con las salsa *meunière*.

BUENO Y SANO *La endivia es un vegetal de hoja muy poco calórico que aporta muchos minerales y vitamina B9 o ácido fólico.*

NOTA *Recomendamos servir el plato ligeramente tibio para que la endivia esté más gustosa.*

Podemos elegir entre 3 tiempos y texturas diferentes para cocinar la endivia: 30 minutos para que quede ligeramente crujiente, poco acuosa y sabrosa. Una hora si la queremos blanda y algo más húmeda, pero con sabor intenso. O tres horas si la preferimos completamente blanda, muy acuosa y con un sabor a endivia más suave.

DIP DE SALMOREJO CON VERDURAS

85 °C - 100 °C / véase tabla pág. 194 | Aceitunas 90 °C - 6 h | 2 h + 6 h (aceitunas)

| Medio |

4 | Gluten (pan)

INGREDIENTES

Para el salmorejo

• 800 g de tomate maduro

• 300 g de pan rústico ligeramente descortezado

• 1 diente de ajo

• 150 g de aceite de oliva suave

Para las verduras

• 8 zanahorias *baby* o muy pequeñas y tiernas • 12 yemas de espárragos verdes tiernos

• 4 calabacines *baby* o muy pequeños y tiernos • 8 cebollitas tiernas • Remolacha *baby*

• 4 rabanitos

• Setas *enokis* o similar

Para la arena de aceitunas

• 300 g de aceitunas negras

Empieza una comida o cena con amigos con este plato divertido y a la vez sanísimo y podrás enseñarles cómo se puede disfrutar al mismo tiempo que nutrirse con intensidad.

Para las verduras

① Envasamos cada tipo de verdura por separado excepto los rabanitos y las setas *enokis,* y cocemos a 85 o a 100 ˚C durante el tiempo indicado en la tabla pág. 194.

Para la arena de aceitunas

① Extendemos en una placa las aceitunas deshuesadas y las secamos en el horno a 90

˚C durante 6 horas.

② Enfriamos, trituramos y reservamos.

Para el salmorejo

① Cortamos dados de tomate y retiramos la corteza del pan rústico.

② Mezclamos el tomate y el pan con el ajo y reservamos durante 20 minutos en el frigorífico.

③ Introducimos el contenido en un vaso americano o algún utensilio similar y trituramos a máxima potencia durante 2 minutos.

④ Reducimos la velocidad y emulsionamos con el aceite de oliva.

Para finalizar y servir

① Hacemos una base de salmorejo.

❷ Cubrimos con la arena de aceitunas.

❸ Vamos clavando las diferentes verduras de forma estética y divertida.

NOTA *Podemos utilizar cualquier otro tipo de verduras, y si no son* baby *se pueden cortar en pequeños bastones. Podríamos sustituir el salmorejo por guacamole o* hummus.

PRODUCTO	A 85 °C	A 100 °C
Zanahorias	20 min	6 min
Remolacha *baby*	1 h 15 min	35 min
Espárragos	45 min	18 min
Calabacín *baby*	20 min	6 min
Cebollita tierna	21 min	6 min

SETAS CONFITADAS

85 °C / 45 min | 1 h | Bajo

INGREDIENTES

• 1 kg de setas variadas: rebozuelos, hongos pequeños (*ceps*), níscalos…

• Perejil

Para las setas confitadas

• Aceite de oliva suave

• Sal y pimienta

• Pimienta en grano blanca y negra

• Romero y tomillo

Para las setas en vinagreta

• 200 g de aceite de oliva suave

• 50 g de vinagre de Jerez

• Sal y pimienta

Para sacar el máximo partido a la temporada de setas os proponemos dos maneras de conservar unos cuantos días más estos pequeños frutos del bosque. Podemos o bien cocinarlas en vinagre o bien confitarlas con aceites aromatizados a temperaturas suaves, y combinarlas posteriormente con ensaladas, salteados y guisos, o utilizarlas como exquisitas guarniciones.

Para las setas confitadas

① Limpiamos las setas con un paño húmedo.

② Las colocamos en un bote presionando las setas para que quepan la mayor cantidad posible, rellenamos con aceite de oliva y añadimos las hierbas y especias.

③ Cocemos en baño de agua a 85 ˚C durante 45 minutos.

④ Cuando saquemos el bote del agua, lo dejamos reposar a temperatura ambiente unos minutos y después lo enfriamos en un baño de agua y hielo.

Para las setas en vinagreta

① Preparamos una vinagreta con cuatro partes de aceite por una de vinagre y añadimos sal y pimienta.

② Introducimos las setas elegidas en los botes de cocción, apretando para que quepan cuantas más mejor.

③ Rellenamos con la vinagreta y cocemos a 85 ˚C durante 45 minutos.

④ Cuando saquemos el bote del agua, lo dejamos reposar a temperatura ambiente unos minutos y después lo enfriamos en un baño de agua y hielo.

¿SABÍAS QUÉ? *El confitado es un proceso de semiconserva, ya que, a*

diferencia de la conserva en la que una elaboración se esteriliza en un recipiente herméticamente cerrado y que posteriormente se puede guardar en la despensa a temperatura ambiente durante varios años, la semiconserva estabiliza el alimento a través de la maceración con conservantes naturales y tan solo puede alargar la vida de un alimento unos días en la nevera.

NOTA *Si preferimos respetar más el gusto de la seta, podemos rebajar el vinagre o utilizar otros más suaves como el de manzana o de Cabernet Sauvignon. Debemos tener en cuenta que son más apetitosas las setas pequeñas y tiernas.*

SALSIFÍ CON QUESO AZUL, NUECES CARAMELIZADAS Y MANZANA ÁCIDA

85 °C / 2 h | 3 h | Bajo | 4 | Leche, frutos secos

INGREDIENTES

• 600 g de salsifí

Para la salsa

• 40 g de queso azul

• 240 g de nata con el 35 % de m. g.

• 15 g de aguardiente de manzana

• Sal

Para la decoración

• 1 manzana ácida

• 40 g de nueces caramelizadas

El salsifí es una raíz sorprendente. Una vez cocinada, su textura se vuelve tierna, suave y dulce, y su sabor perdura en el paladar. Conseguiremos un plato muy sabroso si la combinamos con queso azul, frutos secos y la acidez de la manzana.

Para el salsifí

① Pelamos y lavamos el salsifí con agua muy fría.

② Envasamos rápidamente al vacío para evitar que se oxide y cocemos a 85 °C durante 2 horas (debe quedar muy tierno). Enfriamos la bolsa en agua y hielo.

Para la salsa

① Cocemos suavemente el queso con la nata y el aguardiente hasta que espese la salsa.

② Rectificamos de sal si es necesario.

Para finalizar y servir

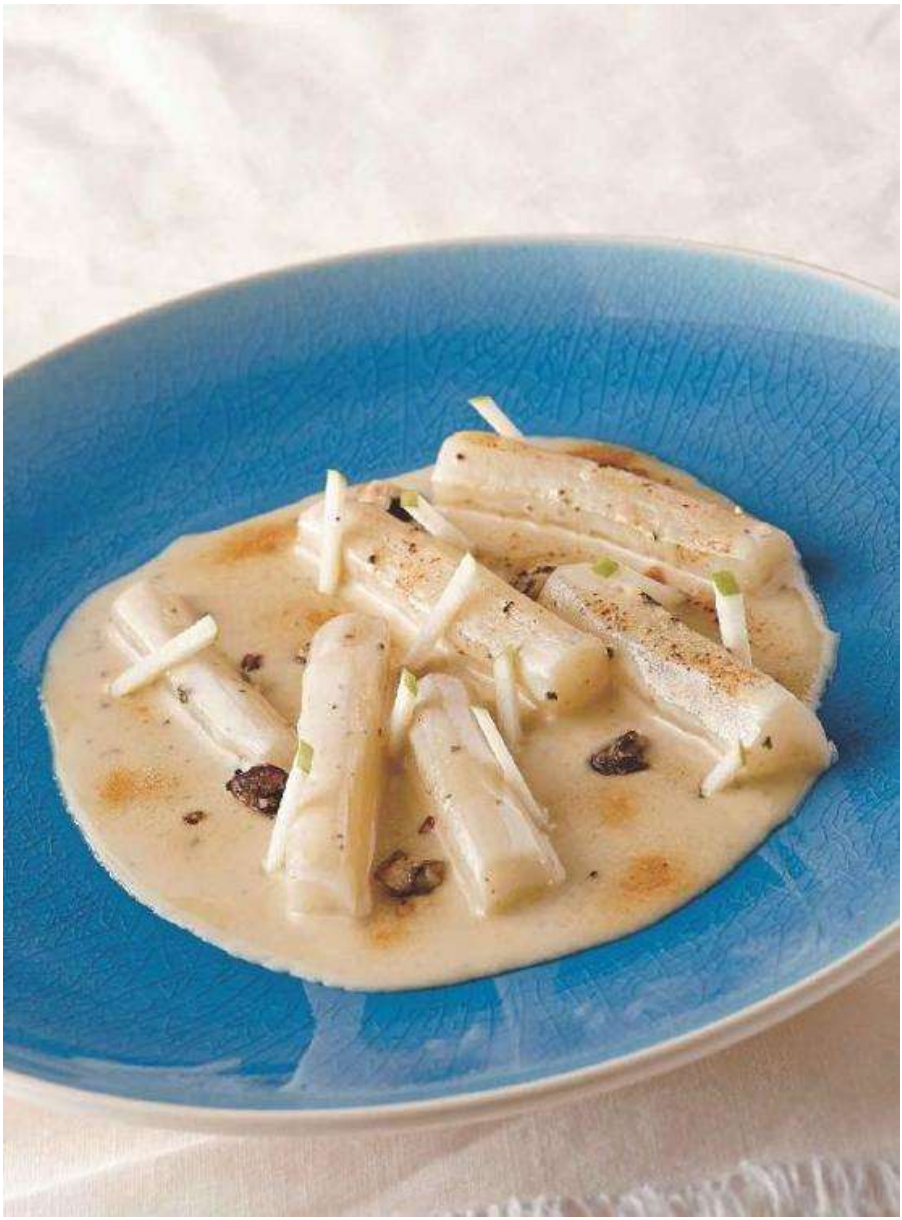
① Calentamos suavemente el salsifí y lo cortamos en diferentes tamaños y colocamos en el plato.

② Cubrimos con la salsa y la glaseamos ligeramente con un soplete.

③ Decoramos con nueces caramelizadas y bastones de manzana ácida, dejando la piel en la parte superior.

NOTA *El salsifí es una raíz de larga temporada que podremos encontrar entre julio y febrero. Es combinable con otras raíces como nabos negros o escorzoneras.*

BUENO Y SANO *Un plato energético y nutritivo en el que cada ingrediente aporta interesantes propiedades. Calcio y vitamina D el queso azul; vitaminas y antioxidantes la manzana; fibra el salsifí, y ácidos grasos omega 3 y vitamina E las nueces.*



YOGUR LÍQUIDO DE REMOLACHA

43 ˚C / 2 h 30 min | 3 h 30 min | Bajo | 4 | Leche

INGREDIENTES

• 400 g de leche entera o fresca

• 20 g de yogur griego

• 5 g de sal (o 60 g de azúcar si preferimos un yogur dulce)

• 100 g de remolacha cocida

No hay excusa para no incorporar hortalizas nutritivas en nuestra dieta. Con esta receta os proponemos añadir a vuestros yogures una buena cantidad de vitaminas y minerales y elaborarlos con un tiempo de cocción concreto para obtener un yogur líquido.

① Calentamos la leche hasta 85 ˚C para higienizarla y estabilizarla.

② A continuación enfriamos hasta 43 ˚C con un baño maría inverso.

③ En un bol mezclamos el yogur griego con la leche que, incorporaremos poco a poco y en diferentes tandas para que se deshaga correctamente. Añadimos sal o azúcar en función de si lo queremos salado o dulce.

❹ Colocamos unos gajos de remolacha en la base de los tarros.

❺ Llenamos los envases con la mezcla de leche y yogur y tapamos.

⑥ Colocamos los tarros en un baño de agua a 43 °C durante 2 horas y media.

⑦ Realizada la cocción, sacamos los tarros del agua, enfriamos y los mantenemos en la nevera.

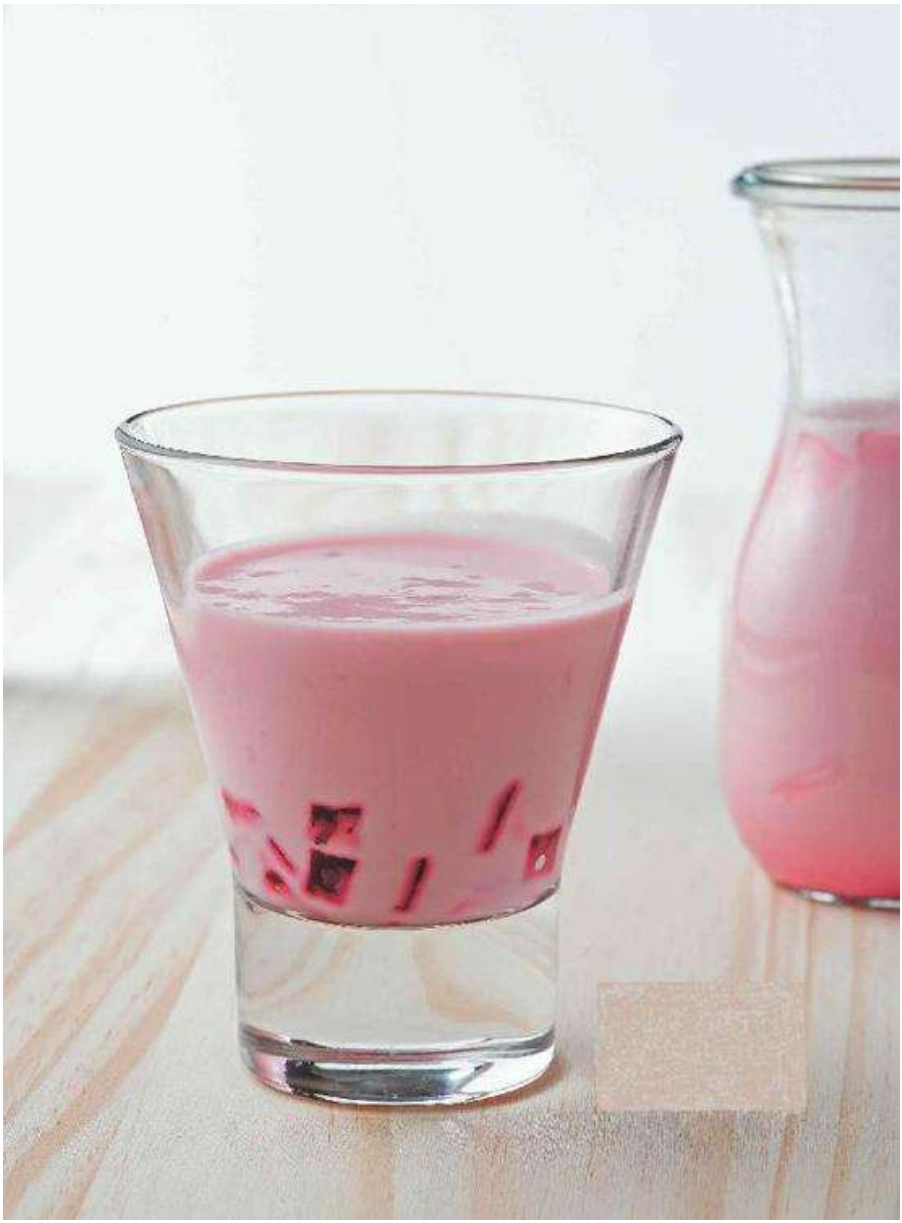
Para finalizar y servir

① Movemos enérgicamente el yogur.

❷ Ponemos unos dados de remolacha en el fondo de un vaso y lo llenamos con yogur.

NOTA *Este tipo de yogur aunque idealmente debe consumirse el mismo día, podemos conservarlo un día más en la nevera. Esta propuesta acepta todo tipo de combinaciones: con frutos secos como ciruelas, pasas u orejones; con frutas en almíbar como pera, piña, melocotón o lichis; o con especias espolvoreadas como cardamomos, pimientas o canela.*

BUENO Y SANO *La remolacha es un generoso almacén de vitamina C y de hierro, así como de otras vitaminas y minerales como el ácido fólico, el fósforo, el magnesio y la vitamina B6.*



VERDURAS CUATRO ESTACIONES

A cada estación sus aromas, gustos y colores. Así es como sacaremos el mejor partido a las verduras, que, además, cocinadas a baja temperatura podrán conservar al máximo su sabor y sus mejores propiedades nutricionales.

PRIMAVERA

85 -100 ˚C / véase tabla pág. 322| Alto | 4 | Huevo (mayonesa)
INGREDIENTES

• 4 espárragos blancos

• 8 espárragos verdes

• 16 rebozuelos

• 8 tirabeques

• 8 rabanitos

• 4 patatas *ratte*

• Eneldo

• Cebollino

• Flores de hinojo

• 25 g de aceite de girasol

• Gel de perejil (véase pág. 332) **Para la mayonesa**

• 150 g de mayonesa

• 60 g de perrechicos (setas de San Jorge) o champiñones, portobellos o rebozuelos • Sal **Para las verduras**

① Cortamos los diferentes ingredientes en formas irregulares y no demasiado grandes de manera que entren en una cuchara. Los rabanitos en octavos, los espárragos en trozos de 5 centímetros, los rebozuelos en cuartos o en octavos, etcétera.

② Cocemos los espárragos blancos y verdes y las patatas por separado

y al vacío en un baño de agua a 85 ˚C y los tirabeques a 100 ˚C (véase tabla de tiempos de cocción, pág. 322). Enfriamos y reservamos.

③ Limpiamos el eneldo, los rabanitos, el cebollino y las flores de hinojo.

④ En una sartén salteamos los rebozuelos. Reservamos.

Para la mayonesa

① Limpiamos bien los perrechicos.

② Los trituramos dentro de la mayonesa y ponemos a punto de sal. También podemos confitar las setas y una vez frías montar la mayonesa con su aceite y parte de las setas confitadas.

Para finalizar y servir

① Podemos calentar las verduras o servirlas frías.

② Ponemos dos cucharadas de la mayonesa en el fondo del plato, vamos colocando las verduras y las flores cortadas y decoramos con unas gotas de gel de perejil.

VERANO

85 -100 ˚C / véase tabla pág. 322 | Alto | 4

INGREDIENTES

• 40 g de tirabeques

• 40 g de cebolla tierna morada

• 4 judías verdes

• 40 g de hinojo

• 40 g de salsifí

• 2 patatas *ratte*

• 8 tomates cherry de colores

• Flores de hinojo

• Eneldo

• 4 ajos tiernos

• 2 rabanitos

• Piel de lima

• 5 g de jengibre confitado

Para el gel de hierbas

• 100 g de agua

• 50 g de hierbas verdes (hinojo, perifollo, perejil, estragón)

• 50 g de aceite de oliva suave

• 3 g de *xantana* por litro de agua

Para las verduras

① Cocemos la cebolla tierna, el hinojo, el salsifí, las patatas y los ajos tiernos al vacío por separado en un baño de agua a 85 ˚C y los tirabeques y las judías verdes a 100 ˚C

(véase tabla de tiempos pág. 322), enfriamos y reservamos.

② Limpiamos el eneldo, la piel de lima, las flores de hinojo, los rabanitos, el jengibre confitado y el tomate que partiremos por la mitad.

Para el gel de hierbas

① Escaldamos las hierbas durante 15 segundos y las enfriamos en agua y hielo.

② Escurrimos muy bien las hierbas y las trituramos con el agua (debe quedar totalmente liso), colamos y texturizamos con la proporción adecuada de *xantana* (3

gramos por litro). Emulsionamos con aceite de oliva.

Para finalizar y servir

① Podemos calentar las verduras o servirlas frías.

② Ponemos dos cucharadas de gel de hierbas en el fondo del plato y decoramos con todos los ingredientes.

BUENO Y SANO *Las verduras son imprescindibles en una dieta saludable y equilibrada, por su elevado contenido en agua, fibra, minerales y vitaminas esenciales. Se recomienda un consumo de al menos dos raciones al día. Es preferible que sean de temporada porque son de mayor calidad y tienen un mejor perfil nutricional.*

OTOÑO

Verduras 85 °C / véase tabla pág. 322 | Setas 85 °C / 45 min | Alto | 4 |

Huevo (mayonesa)

INGREDIENTES

Para las verduras

• 2 zanahorias *baby*

• 50 g de coliflor

• 20 g de *celery* (o apionabo)

• 20 g de chirivía

Para las setas confitadas

• 2 boletus pequeños

• 16 rebozuelos

• 8 *shitakes*

• 50 g de *shiimenjii* marrón

• 200 g de aceite de oliva suave

Para la mayonesa

• 100 g aceite de confitar las setas

• Pies y recortes de las setas confitadas

• 2 yemas de huevo

Para la decoración

• Flores capuchinas

• 16 *enokis*

• Higos

• 20 g de granada

• Hierbas (cebollino, eneldo, perifollo)

Para las verduras

① Cocemos las zanahorias, la coliflor, el *celery* y la chirivía por separado y al vacío en un baño de agua a 85 °C (véase tabla de tiempos de cocción pág. 322). Enfriamos y reservamos.

Para las setas confitadas

① Confitamos todas las setas en aceite de oliva a 85 °C durante 45 minutos. Enfriamos y reservamos.

② Separamos los pies y las partes menos bonitas de las setas.

Para la mayonesa

① Montamos la mayonesa con el aceite resultante de la cocción de las setas, las 2 yemas de huevo y los pies y las partes menos bonitas de las setas.

Para finalizar y servir

① Colocamos todas las verduras en una placa y asamos en el horno a 180 ˚C durante 4

minutos.

② En el fondo de un plato añadimos dos cucharadas de mayonesa y vamos colocando las verduras asadas y las setas confitadas.

③ Decoramos con la granada, los *enokis,* los higos, las flores capuchinas y las hierbas.

INVIERNO

Verduras 85 ˚C / véase tabla pág. 322 | Alto | 4 | Frutos secos, huevo (mayonesa)

INGREDIENTES

• 1 zanahoria tierna

• 60 g de coliflor

• 10 g de salsifí

• ½ remolacha tierna

• 80 g de *celery* (o apionabo)

• 2 patatas *ratte*

• 40 g de nabo

• 40 g de chirivía

• 80 g de col

• 8 hojas de espinacas

• 1 cebolla escalivada

• 16 rebozuelos confitados

• 16 *shiimenjiis* o *enokis* u otras setas de cultivo • 15 g de avellanas picadas **Para la mayonesa**

• 16 g de trufa

• 5 g de aceite de trufa

• 160 g de mayonesa

Para las verduras

① Cocemos la zanahoria, la coliflor, el salsifí, la remolacha, el *celery*, la patata, el nabo y la chirivía por separado y al vacío en un baño de agua a 85 °C (véase tabla de tiempos de cocción pág. 322). Enfriamos y reservamos.

② Escaldamos la col y las espinacas.

Para la mayonesa

① Montamos la mayonesa triturando en ella la trufa y el aceite de trufa.

Para finalizar y servir

① Colocamos todas las verduras cocidas al vacío, la cebolla escalivada, la col, las espinacas y los rebozuelos confitados en una placa de horno y las asamos a 180 ˚C

durante 4 minutos.

② Ponemos una base de mayonesa de trufa en el fondo del plato.

③ Incorporamos todos los ingredientes del horno y complementamos con las setas (*shiimenjiis* o *enokis*) y las avellanas picadas.

④ Finalizamos aliñando con unas gotas de aceite de trufa o con trufa picada.

LOS

INDISPENSABLES:

CEREALES

Y

LEGUMBRES

Fuente de fibra alimentaria, vitaminas, minerales y proteínas, hay que considerar que las legumbres son unos de los alimentos más nutritivos y a la vez económicos que tenemos al alcance.

Ricos en fibra, vitaminas y minerales, también aportan energía y gran cantidad de proteínas; por tanto, son un alimento muy completo que

deberíamos consumir de 2 a 4

veces a la semana.

En cuanto a los cereales integrales y granos enteros (quinoa, avena, arroz integral, trigo, cebada, alforfón, etcétera), también deberían formar parte de nuestra alimentación de forma habitual, ya que además de proporcionarnos la energía necesaria para cada día, nos aportan fibra y vitaminas (sobre todo las del complejo B y ácido fólico) indispensables para el correcto desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso. Cabe destacar que los cereales integrales aportan más minerales (como fósforo, zinc, silicio y hierro) que sus homólogos refinados.

Así pues, tenemos que buscar estrategias para aumentar el consumo de legumbres y cereales. Por ello, aprender a cocinarlos será un gran primer paso, ya que uno de los problemas principales por los que ni cereales ni legumbres están suficientemente integrados en nuestras dietas es porque se desconoce cómo cocinarlos de forma sencilla y apetitosa.

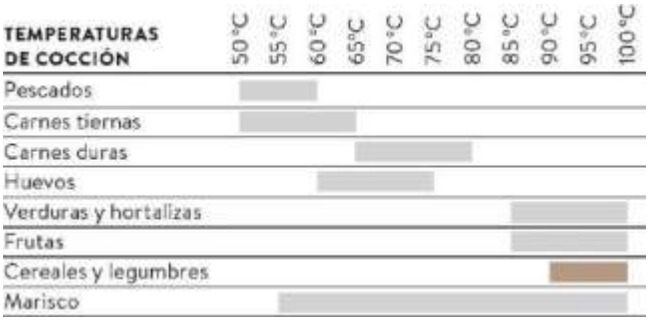
COCINAR CEREALES Y LEGUMBRES A BAJA TEMPERATURA

Cuando cocinamos cereales o legumbres a baja temperatura los tiempos y la temperatura de cocción son muy parecidos a la cocción tradicional, en torno a los 100

˚C. La principal diferencia es que cocinaremos con poca cantidad de líquido y que este o será absorbido por los cereales o formará parte de la elaboración —lo que evitará que se pierdan minerales, vitaminas y sabor por disolución en el agua de cocción—. La verdad es que en El Celler de Can Roca hemos hecho muchas pruebas para mantener la temperatura de cocción por debajo de los 100 ˚C, pero por el momento el resultado final no aporta suficientes ventajas organolépticas respecto a temperaturas más elevadas y, por contra, implica cocciones excesivamente largas.

Una opción muy práctica a la hora de cocinar cereales y legumbres a baja temperatura son los envases de cristal, ya que con ellos podemos plantearnos cocinar cómodamente con distintos propósitos. Por ejemplo, podríamos tener ya cocidos y guardados en tarros las legumbres o cereales, incluso en raciones individuales, para cualquier otro día, cuando rápidamente podremos saltearlos con unas verduras o añadirlos a una ensalada. Otra opción es preparar platos totalmente elaborados dentro del mismo envase y cuando finalice la cocción servirlos al momento; es decir, podemos cocinar los cereales o las legumbres junto con infinidad de ingredientes como si de un estofado se tratara.

Antes de adentrarnos en el recetario, vamos a ver cómo funciona paso a paso la cocción base de los cereales y de las legumbres. Para empezar debemos remojar la mayoría de cereales y legumbres antes de cocinarlos y para ello tenemos dos opciones: hidratarlos con agua fría en la nevera o con agua tibia y a temperatura ambiente. En el primer caso remojaremos durante 12 horas o más y en el segundo durante 5 horas ya que la temperatura ambiente acelera el proceso de hidratación. También veréis que os proponemos la alternativa de cocinar en bolsas de vacío o en tarros, ya que hay pequeñas diferencias en el proceso de preparación.



LA COCCIÓN DE CEREALES, PASO A PASO

INGREDIENTES

• 100 g de cereales

• Agua con sal* (15 g de sal por 1 l de agua) ① Lavamos 3 o 4 veces el cereal escogido para que quede bien limpio.

② Si el cereal necesita remojo (véase tabla), remojamos 5 horas a temperatura ambiente o 12 horas en la nevera. En el caso del trigo, el remojo debe efectuarse con bicarbonato (5 gramos de bicarbonato por 1 litro de agua).

③ Congelamos agua con sal (15 gramos de sal por 1 litro de agua) si vamos a cocinar en bolsas de cocción.

④ Envasamos los cereales al vacío en una bolsa con los cubitos de agua y sal —la mitad del peso de agua que de cereal— y procuramos que la bolsa quede bien ajustada al producto y plana. Si envasamos los cereales en un bote, pondremos agua con sal sin congelar y deberemos añadir un poco más de agua como indicamos en los ingredientes.

⑤ Cocemos a 100 ˚C, en agua hirviendo, o en un horno de vapor.

⑥ Finalizada la cocción, sacamos las bolsas o los botes del agua y los dejamos atemperar unos minutos antes de enfriarlos con agua y hielo, ya que es importante no parar la cocción bruscamente.

Cereal	Remojo	Cocción	Observaciones
Avena	5 h a temperatura ambiente o 12 h en nevera	1 h 15 min aprox.	
Trigo	5 h a temperatura ambiente o 12 h en nevera	3 h aprox.	El remojo debe efectuarse con bicarbonato (5 g de bicarbonato por 1 l de agua)
Cebada	5 h en temperatura ambiente o 12 h en nevera	2 h	
Quinoa	Estrictamente no necesita, aunque después del lavado podríamos dejarla 20 min en remojo para evitar el amargor	20 min	Es importante lavarla muy bien. Después del lavado podemos tostarla en una sartén para potenciarle el sabor
Trigo sarraceno	No	25 min	

LA COCCIÓN DE LEGUMBRES, PASO A PASO

INGREDIENTES

• 100 g de legumbres

• Agua con sal* (15 g de sal por 1 l de agua) • 5 g de bicarbonato por 1 l de agua ①

Lavamos las legumbres 3 o 4 veces para que queden bien limpias.

② Remojamos 5 horas con agua tibia a temperatura ambiente o 12 horas en la nevera (garbanzos y judías deben remojarse con bicarbonato, véase tabla). Debemos realizar el remojo con al menos el

triple de agua que de legumbre y con un porcentaje de 5 gramos de bicarbonato por cada litro de agua.

③ Congelamos agua con sal en el caso de que cocinemos con bolsas de cocción.

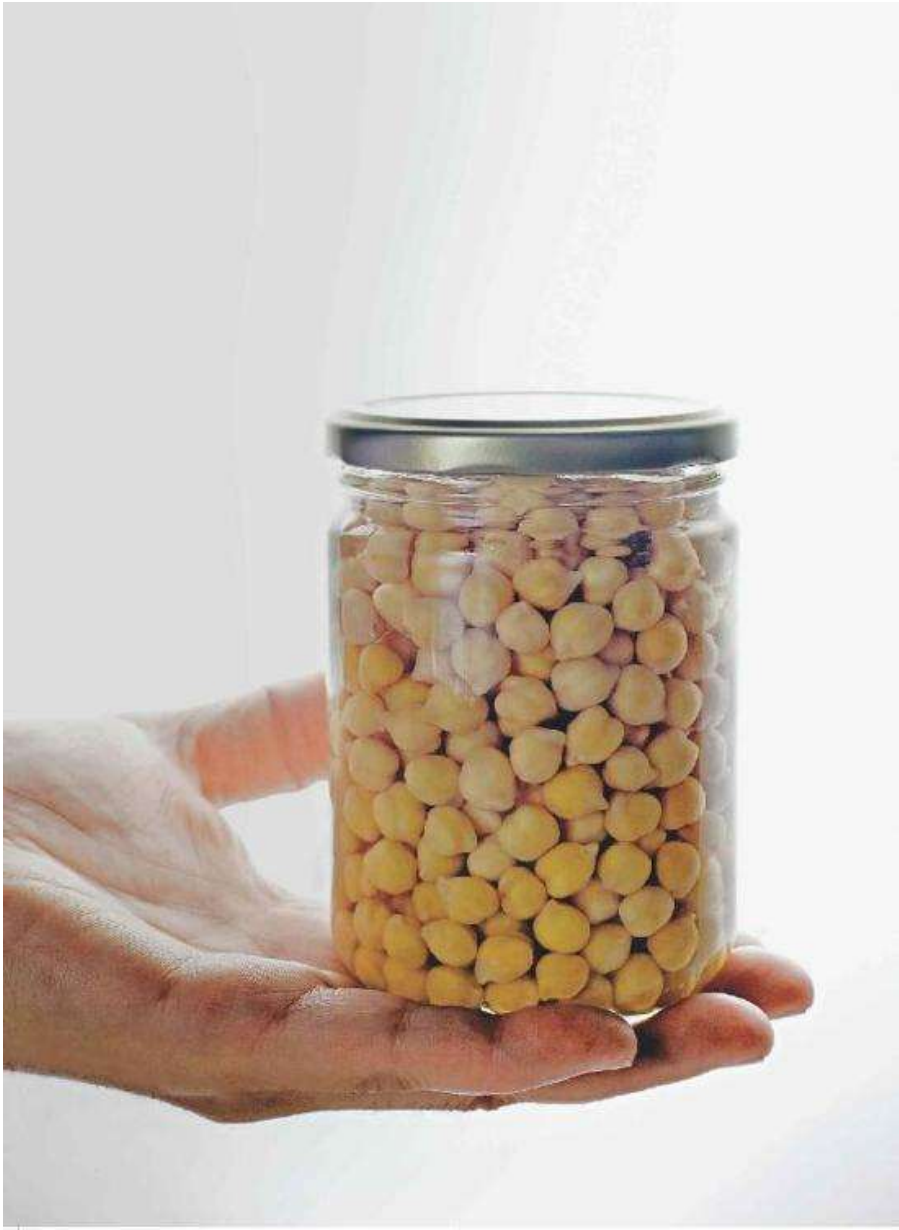
Legumbre	Remojo	Bicarbonato	Cocción	Observaciones
Lenteja	5 h a temperatura ambiente o 12 h en nevera	No	40-45 min	
Garbanzo	5 h a temperatura ambiente o 12 h en nevera	5 g por cada 1 l de agua	3 h y 30 min - 4 h	Lavar escrupulosamente después del remojo para que no queden de color verde
Judía	5 h a temperatura ambiente o 12 h en nevera	5 g por cada 1 l de agua	3 h - 3 h y 30 min	Lavar escrupulosamente después del remojo

④ Después del remojo, escurrimos las legumbres y las volvemos a lavar.

⑤ Envasamos las legumbres al vacío en las bolsas con los cubitos de agua y sal —la mitad de peso de agua con sal que de legumbres— y procuramos que las bolsas queden lo más ajustadas posible al producto y bien planas. Si envasamos en botes, añadimos la misma cantidad de agua que de lentejas y judías, y en el caso de los garbanzos, debemos añadir más agua (150 g de agua con sal).

⑥ Cocemos a 100 ˚C, en agua hirviendo o en un horno de vapor.

⑦ Finalizada la cocción, sacamos del agua y dejamos atemperar unos minutos antes de enfriar con agua y hielo.



COLIFLOR CON BECHAMEL DE CEBADA

Coliflor 85 ˚C *40 min* | *Cebada 100 ˚C* 2 h | 3 h | Medio | 4

Sésamo (semillas, gomasio), gluten (cebada), frutos secos

INGREDIENTES

• 200 g de coliflor blanca

• 200 g de brócoli

• 200 g de coliflor morada

• Gomasio (sal de sésamo) o sésamo tostado

• 20 g de avellana

• 10 g de copos de avena

• Comino

Para la bechamel

• 200 g de cebada

• 400 g de agua fría (o congelada)

• Nuez moscada

• Sal y pimienta

Andemos por el lado saludable de la vida sin perder la alegría de los sabores más apetitosos. Con esta bechamel de cebada aprenderemos a cocinar cereales fácil y cómodamente y a combinarlos con otros alimentos saludables como las verduras.

Para la bechamel

① Hidratamos la cebada durante, mínimo, 5 horas con agua tibia y a temperatura ambiente o durante 12 horas en nevera.

② La envasamos y la cocemos en un baño de agua a 100 ˚C durante 2 horas con el doble de agua —congelada, si envasamos en bolsa, o agua

fría si envasamos en botes de vidrio—. Enfriamos y reservamos.

③ Trituramos e incorporamos el agua que sea necesaria hasta conseguir una textura similar a la de una salsa bechamel.

④ Rectificamos de sal y pimienta y aromatizamos con la nuez moscada.

Para la coliflor

① Cortamos las coliflores y el brócoli en *bouquets* medianos y envasamos al vacío.

② Cocemos en un baño de agua a 85 ˚C durante 40 minutos. Enfriamos y reservamos.

Para finalizar y servir

① Regeneramos (calentamos) las coliflores y el brócoli en un baño de agua a temperatura no superior a 85 ˚C durante 10 minutos.

② Colocamos en el plato una base de bechamel de cebada y seguidamente las coliflores calientes.

③ Espolvoreamos con gomasio, añadimos la avellana picada y los copos de avena.

BUENO Y SANO *La cocción al vacío de la cebada en grano nos aporta energía, minerales y fibra, elementos que, combinados con el elevado contenido en ácido fólico y vitamina C de la coliflor, nos ofrecen un plato muy completo y saludable, apropiado además para los intolerantes a la leche.*

NOTA *Si no encontramos coliflor morada, con un solo tipo de coliflor es suficiente, porque lo realmente interesante de este plato es la combinación de sabores con la bechamel de cebada.*

SOPA DE *MISO* CON TRIGO SARRACENO Y HORTALIZAS

100 °C / 25 min | 1 h | Medio | 4 | Soja (*miso*) **INGREDIENTES**

• 1 l de caldo de verduras (véase pág. 331) • 320 g de trigo sarraceno cocido • 30 g de judía verde

• 30 g de cebolla tierna

• 30 g de *portobello*

• 30 g de puerro

• 30 g de zanahoria

• 30 g de *shitakes*

• 15 g de *enokis*

• 5 g de mix de algas secas

• 40 g de *miso* blanco

• Sal

Las sopas de miso *por sus propiedades nutritivas deberían ser un clásico en todos los hogares. Si además le añadimos cereales de gran calidad nutritiva como el trigo sarraceno y los combinamos con verduras y algas, el resultado es un plato tan saludable como sabroso.*

① Necesitamos tener a punto el trigo sarraceno cocido (véase pág. 209).

② Hidratamos las algas.

③ Cortamos las verduras en juliana y reservamos.

④ Escaldamos la judía y la zanahoria en agua hirviendo y enfriamos.

❺ Salteamos todas las verduras y setas y le añadimos el trigo sarraceno ya cocido.

❻ Mojamos con el caldo de verduras, cocemos 1 minuto.

❼ Paramos el fuego e incorporamos el *miso* y lo deshacemos en el caldo.

❽ Ponemos las algas hidratadas, tapamos y dejamos reposar 2 minutos.

⑨ Ponemos a punto de sal y emplatamos.

NOTA *Esta sopa puede realizarse o combinarse con cualquier otro tipo de cereal adecuando los tiempos de cocción. Recordad que es importante incorporar el* miso *cuando ya hemos terminado la cocción para que no se destruyan las enzimas beneficiosas que contiene. Y también hay que tener en cuenta que como el* miso *es un potenciador de sabor necesitaremos añadir menos sal.*

BUENO Y SANO *Las algas pertenecen al grupo de los superalimentos, ya que mediante un consumo habitual en pequeñas cantidades aportan a nuestra dieta gran cantidad de nutrientes esenciales. Muy ricas en calcio, pueden aportar hasta diez veces más de este mineral que la leche.*

HUMMUS CON *CRUDITÉS* DE VERDURAS

100 ˚C / 3 h 30 min | 4 h | Medio | 4 | Sésamo (tahina)
INGREDIENTES

Para el *hummus* clásico

• 400 g de garbanzos + 30 g de jugo de la cocción

• 50 g de aceite de oliva

• 4 g de tahina (o aceite de sésamo)

• 1 diente de ajo

• Sal y pimienta

• Limón

• 2 g de comino

Para el *hummus* de aceitunas Kalamata

• 100 g de *hummus*

• 40 g de aceitunas Kalamata

• 10 g de aceite de oliva

• Como complemento, aceitunas Kalamata y aceite de oliva

Para el *hummus* de pimentón

• 150 gramos de *hummus*

• 15 g de pimentón de la Vera

• 10 g de aceite de oliva

• Como complemento, pimentón en polvo y aceite de oliva

Para el *hummus* de especias

• 150 g de *hummus*

• 2 g de comino (además del que ya hemos puesto)

• 2 g de pimienta de Sichuan

• 5 g de anís estrellado

• 1 g de jengibre en polvo

• 1 g de cilantro en polvo

• Como complemento, pizcas de las diferentes especias o una mezcla de estas **Para las**

***crudités* de verduras**

• 100 g de zanahoria o zanahorias mini

• 100 g de apio (solo la parte tierna)

• 100 g de rabanitos

• 4 endivias o endivias moradas

• 8 cebolletas *baby*

Preparar el hummus *en casa es muy sencillo; si además realizamos*

algunas variantes sobre la misma base, tendremos un buen abanico de sabores elaborados en pocos minutos. Para todo tipo de ocasiones, esta propuesta es ideal para picar y compartir.

Para el *hummus* clásico

① Si cocemos los garbanzos en casa al vacío (con bolsa o con tarro de cristal, véase pág.

211), los escurrimos y reservamos una parte del jugo de la cocción.

② En un vaso triturador colocamos los garbanzos, el ajo, el zumo de limón, el comino, una parte del jugo de cocción de los garbanzos y la tahina, y trituramos incorporando aceite de oliva y, si es necesario, añadiendo más jugo de la cocción hasta encontrar una textura lisa pero espesa (más bien de puré que de crema).

③ Rectificamos de sal y pimienta y reservamos.

Para los *hummus* de diferentes sabores

① Trituramos el *hummus* con los diferentes ingredientes y lo colocamos en boles.

② Añadimos los complementos respectivos por encima de cada tipo de *hummus*.

Para finalizar y servir

① Cortamos las verduras a lo largo y las colocamos en boles a modo de dips para acompañar los *hummus*.

¿SABÍAS QUÉ? *El* hummus *es una elaboración muy antigua, de ella se tiene constancia desde el siglo XII. Asimismo, se cree que el garbanzo fue uno de los primerísimos cultivos realizados por el hombre.*

QUINOA CON VERDURAS Y TOFU

100 ˚C / 20 min | 40 min | Medio | 4 | Soja, gluten (tofu y salsa de soja) **INGREDIENTES**

• 240 g de quinoa

• 25 g de coliflor

• 25 g de brócoli

• 25 g de zanahoria

• 25 g de judía tierna

• 25 g de cebolleta

• 25 g de pimiento amarillo

• 25 g de calabacín

• 25 g de jengibre fresco rallado

• 50 g de tofu

• 480 g de agua o caldo de verduras

• Aceite de oliva

• Hojas de germinado de *shiso* morado • Salsa de soja *La quinoa es un alimento muy completo y altamente recomendable para que empiece a formar parte de nuestros menús semanales. Aquí os explicamos una manera muy sencilla de cocinarla que os permitirá tenerla preparada con antelación.*

① Pelamos, lavamos y cortamos las verduras en diferentes formas (juliana, jardinera, *bouquets*).

❷ Salteamos con aceite de oliva rápidamente y enfriamos.

③ Lavamos la quinoa 2 veces y la dejamos en remojo 20 minutos.

❹ Escurrimos y tostamos en sartén. Reservamos y dejamos enfriar.

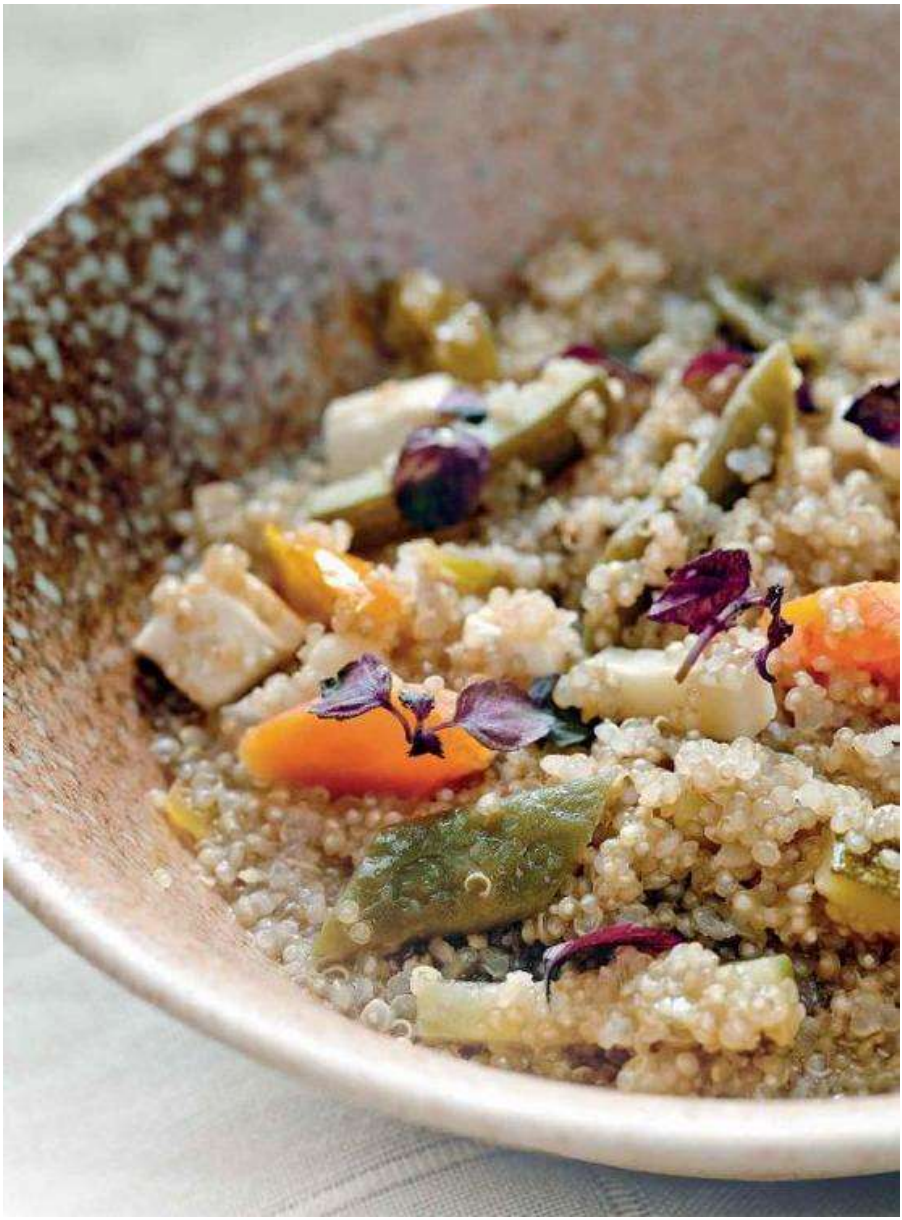
⑤ Colocamos la quinoa en un tarro de cristal y añadimos el doble de líquido (agua o caldo) que de quinoa; incorporamos las verduras, el jengibre rallado y el tofu cortado a dados.

❻ Cocemos en baño de agua a 100 ˚C durante 20 minutos.

⑦ Para servir, aliñamos con unas gotas de salsa de soja y decoramos con hojas de *shiso* morado o similar.

BUENO Y SANO *La quinoa tiene grandes beneficios para la salud porque contiene una elevada concentración de proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales, bajo índice glucémico y vitaminas y minerales de gran calidad. Además, no contiene gluten.*

NOTA *Si queréis sustituir la salsa de soja por leche de coco o condimentar la quinoa con especias diferentes conseguiréis dar nuevos matices al plato. También podéis cocinar esta receta al vacío, pero debéis acordaros de tener agua congelada o cubitos de caldo para la cocción de la quinoa. Este plato es ideal para tenerlo de reserva en la nevera y calentarlo al momento o para llevarlo a la oficina.*



ENSALADA DE LENTEJAS CON CALAMARES CONFITADOS

Y CEBOLLETAS IMPREGNADAS

100 ˚C / 40-45 min | Calamar 55 ˚C / 20-30 min | 2 h | Medio | 4 |

Cefalópodos

INGREDIENTES

Para la ensalada

• 4 calamares medianos

• 300 g de aceite de girasol

• 400 g de lentejas cocidas

Para la cebolleta impregnada

• 1 cebolleta

• 30 g de vinagre de granada

Para la vinagreta

• 50 g de pimiento verde

• 50 g de pimiento rojo

• 50 g de cebolleta

• 1 diente de ajo

• 100 g de aceite de oliva virgen extra

• 20 g de vinagre de Chardonnay

• Sal

Para finalizar

• 40 g de remolacha cocida

• Hojas de remolacha

• 1 granada

Subamos un peldaño el estatus humilde de las lentejas con la exquisita compañía de unos calamares cocinados con mucho mimo y lanzándonos a cocer las legumbres en casa. Vale la pena, y con la cocción en envase el resultado será excelente.

Para el calamar

① Limpiamos los calamares y especialmente la parte del interior para eliminar bien la mucosa.

② En un cazo preparamos un baño de aceite a 55 ˚C y cocemos entre 20 y 30 minutos.

③ Enfriamos el cazo en un baño invertido con agua y hielo o introducimos los calamares en otro baño de aceite frío para cortar la cocción.

Para las lentejas

① Cocemos las lentejas según el proceso de cocción de legumbres en envase (100 ˚C/ 40-45 min. Véase pág. 211).

② Enfriamos y reservamos.

Para la cebolleta impregnada

① Cortamos la cebolleta en juliana.

② Colocamos la cebolleta y el vinagre de granada o similar en un bote de vacío y realizamos el vacío 3 veces, con una bomba manual, abriendo y cerrando el tarro tras cada operación.

③ Escurrimos y reservamos.

Para la vinagreta

① Preparamos la vinagreta picando las verduras en *brunoise* (dados muy pequeños) y mezclamos con el aceite y el vinagre.

Para finalizar y servir

① Aliñamos las lentejas con la vinagreta y las verduras, y las disponemos en la base del plato o bol.

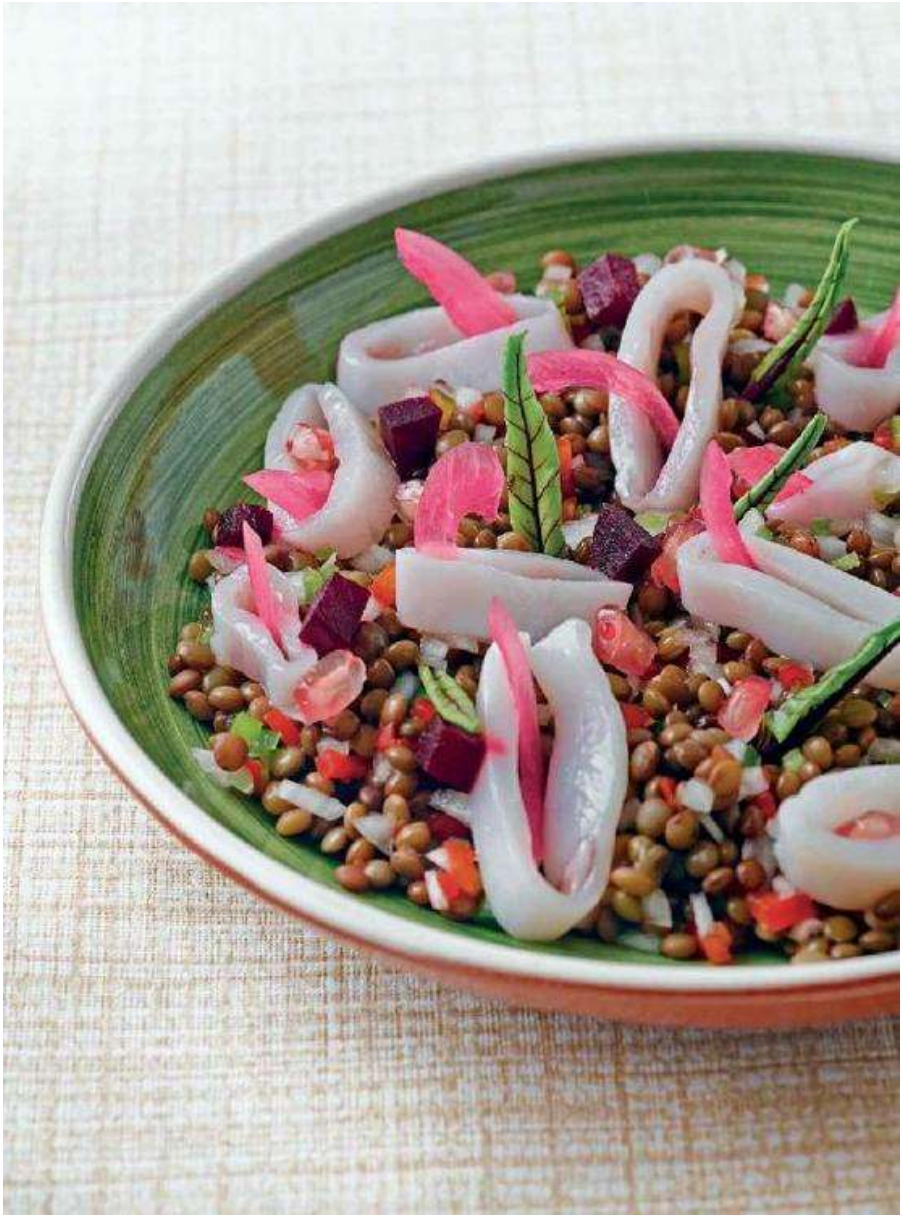
② Incorporamos los calamares cortados en rodajas, la cebolleta impregnada, unos dados de remolacha y semillas de granada.

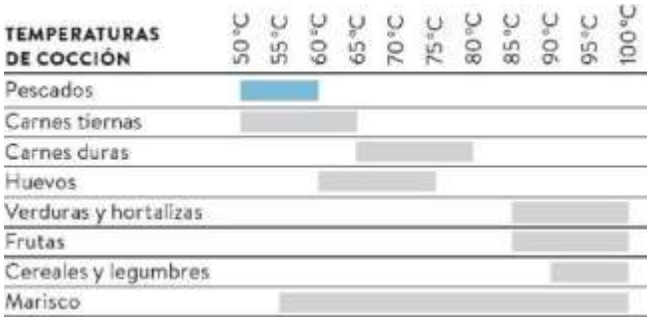
③ Finalizamos decorando con hojas de remolacha tierna.

NOTA *Podemos preparar una versión vegetariana cambiando el calamar por verduras, setas o tofu.*

Si no disponemos de vinagre de granada, podemos impregnar la cebolleta con algún otro vinagre que sea también suave, como el de manzana o el de cava, y mezclarlo con un poco del agua de la cocción de la remolacha para que le aporte color y dulzor.

BUENO Y SANO *Las legumbres son los superalimentos olvidados, importantísimos para la salud. Deberíamos incorporarlos de 2 a 4 veces por semana. Son una fuente excelente de proteína vegetal, baja en grasas y sin colesterol, que deberíamos comer más en detrimento de la proteína animal.*





DEL MAR A LA MESA: PESCADOS

El pescado es una fuente excelente de proteínas de alto valor biológico. Se recomienda un consumo semanal de 2 a 4 raciones, de las cuales la mitad deberían ser pescado azul.

Los pescados son ricos en minerales, vitaminas, y especialmente el pescado azul, en ácidos grasos poliinsaturados como los omega 3. No obstante, para preservar todas sus propiedades nutritivas cuando los cocinemos debemos tener en cuenta que los ácidos grasos omega 3, por ejemplo, son fácilmente oxidables, y que tanto el contacto con el oxígeno como la temperatura muy elevada harán disminuir su aporte. Es aquí donde entran en juego las ventajas de la cocción a baja temperatura y de técnicas como la cocción al vacío, puesto que nos ayudarán a preservar en gran medida los nutrientes más delicados.

El rango habitual de temperaturas para cocinar los pescados será entre 50 y 60 ˚C si los cocinamos al vacío o sumergidos en algún líquido (aceite o salsa), o entre los 70 y los 90 ˚C si realizamos estas cocciones al horno. En cualquier caso, si alcanzamos el punto óptimo de cocción, los resultados serán sorprendentes, ya que lograremos sabores muy naturales y unas texturas excepcionales, muy tiernas y melosas, que prácticamente permiten comer el pescado con cuchara.

A continuación os proponemos algunas versiones de nuestro recetario más tradicional y otras inspiradas en platos típicos de otras culturas, pero todas coinciden en sacar el máximo partido a las propiedades naturales de cada pescado.

BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS Y SU JUGO DE

COCCIÓN

Bacalao 50 ˚C *15 min* | *Pimientos 65 ˚C* 4 h | 5 h | Bajo | 4 | Pescado

INGREDIENTES

• 4 pimientos rojos

• 700 g de lomo de bacalao

• Perifollo

• 1 guindilla

• 200 g de aceite de oliva suave

Juntos, el bacalao y el pimiento contrastan y armonizan aromas, texturas y colores. Además, vamos a potenciar todo el jugo, intensidad y frescor de estos pimientos rojos con una doble cocción para lucir al máximo su sabor.

Para los pimientos

① Los ponemos al horno a 180 ˚C hasta que queden asados y se puedan pelar.

Enfriamos.

② Una vez pelados, los envasamos al vacío y cocemos en un baño de agua a 65 ˚C

durante 4 horas.

③ Transcurrido el tiempo de cocción enfriamos la bolsa en un recipiente con agua y hielo.

④ Una vez fríos, escurrimos los pimientos y reservamos por separado la carne de estos y el jugo de su cocción.

⑤ Trituramos la carne de los pimientos hasta conseguir un puré liso.

Para el bacalao

① Primero calentamos en un cazo el aceite de oliva y la guindilla a 55 ˚C durante 10

minutos.

② Transcurrido este tiempo, introducimos el bacalao en el aceite y cocinamos 15

minutos más.

③ Retiramos con mucho cuidado para que no se desmenuce y lo escurrimos bien.

④ En un plato colocamos una base de puré de pimientos, que ya habremos calentado ligeramente en un baño maría o unos segundos en el microondas.

⑤ Incorporamos con cuidado el bacalao.

⑥ Añadimos el jugo de los pimientos.

⑦ Decoramos con una ramita de perifollo.

NOTA *La razón de cocinar al vacío los pimientos escalivados es la de sobrecocer para extraer todo su jugo. Y hay que tener en cuenta que si queremos bordar el plato es imprescindible que el bacalao sea de buena calidad para asegurarnos de que conserva su gelatina durante la cocción.*

BUENO Y SANO *Aunque no tienen la fama de las naranjas, los pimientos rojos contienen más del doble de vitamina C que sus colegas cítricos. Hay, pues, que sacarles todo su partido.*

LENGUADO A LA *MEUNIÈRE*

Lenguado 55 °C / 15 min | 2 h | Alto | 4 | Pescado (lenguado), leche (mantequilla)

INGREDIENTES

• 4 lenguados

• ½ kg de espinas de pescados planos

• 1,5 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 160 g de tirabeques

• 20 g de alcaparras

• 200 g de patatas

• 160 g de aceite de girasol

• 200 g de agua mineral

• Perejil

• Perifollo

• 80 g de mantequilla

• Limón

Cocinemos este clásico con más delicadeza si cabe. Elaboremos una fina salsa sabrosa y más ligera que la original salsa meunière.

Para el lenguado

① Limpiamos el lenguado, desechamos la piel y la cabeza y reservamos las aletas.

② Introducimos el lenguado en la salmuera durante 15 minutos en la nevera.

③ Escurrimos, secamos y envasamos al vacío.

Para la emulsión de mantequilla

① Clarificamos la mantequilla: la fundimos a fuego muy suave y retiramos la espuma que quede por encima. Calentamos hasta obtener una mantequilla ligeramente tostada, a punto de avellana (*noisette*).

❷ Tostamos las espinas del pescado junto con las aletas del lenguado en una placa de horno con unas gotas de aceite a 180 ˚C durante 40 minutos.

③ Después las troceamos y las introducimos en un cazo con 200 gramos de agua y cocemos a 80 ˚C durante una hora. Colamos.

❹ Una vez obtenido el caldo, lo emulsionaremos con la mantequilla *noisette*, unas gotas de limón y perejil picado.

Para la guarnición

① Freímos las alcaparras en aceite a 180 ˚C de manera que queden crujientes y las colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

② Cocemos al vacío (o hervimos) los tirabeques y las patatas.

Para finalizar y servir

① Cocemos el lenguado envasado al vacío en un baño de agua a 55 ˚C durante 15

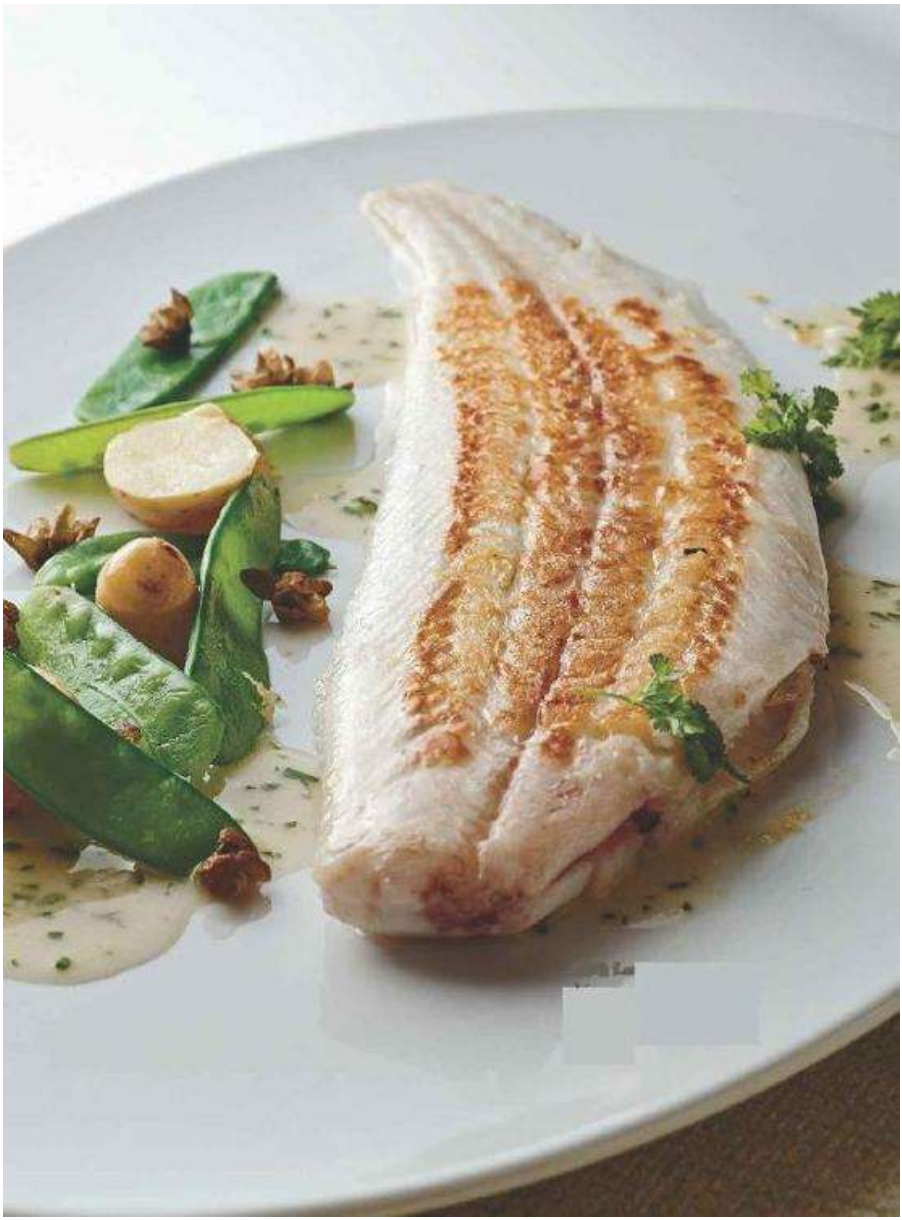
minutos.

② Si es necesario calentamos de nuevo las verduras en agua con sal, a temperatura moderada.

③ Una vez cocinado el lenguado al vacío, lo marcamos en una sartén o a la plancha durante 30 segundos por cada lado, con mantequilla y una cucharada de aceite de girasol para evitar que se queme la mantequilla.

④ Emplatamos el pescado con las verduras, añadimos las alcaparras y salseamos con la emulsión de mantequilla. Decoramos con perifollo.

NOTA *Las alcaparras pueden dejarse previamente en agua fresca durante 15 minutos para eliminar el exceso de sal y vinagre.*



ARROZ DE BUTIFARRA NEGRA Y SARDINAS

Arroz Hervir / 15 min | Sardina Calor residual / 3 min | 3h | Medio | 4 |

Pescado, gluten (butifarra negra)

INGREDIENTES

• 8 sardinas a filetes

• 300 g de salmuera (100 g de sal por 1 litro de agua)

• 100 g de butifarra negra

• 1,2 l de caldo de ave concentrado (véase pág. 331) • 400 g de arroz • Sal **Para el sofrito**

• 2 cebollas

• ½ pimiento rojo

• ½ pimiento verde

• Aceite de oliva

Para el aceite de perejil

• 50 g de aceite de oliva

• 1 cucharadita de perejil picado

Simple y muy sabroso, este arroz necesita tan solo de un sencillo sofrito cocinado con mimo y de la complicidad de unas sardinas bien frescas que se dejarán cocer al calor del arroz.

① Introducimos las sardinas en la salmuera bien fría durante 5 minutos.

② Desespinamos las sardinas y reservamos.

③ Cortamos las cebollas en *brunoise* (a dados pequeños) y las sofreímos 20 minutos a fuego bajo en la cazuela donde haremos el arroz.

④ Cortamos los pimientos en *brunoise* y los añadimos a la cebolla, dejamos cocer a fuego muy suave hasta que quede bien confitado; este

proceso puede tardar unas 2

horas o más.

⑤ Añadimos el arroz, le damos unas vueltas y vertemos el caldo hirviendo.

⑥ En el minuto 10 incorporamos la butifarra negra cortada a dados. Rectificamos de sal.

⑦ Cuando el arroz lleve hirviendo 15 minutos, paramos el fuego, le añadimos las sardinas, tapamos y dejamos reposar 3 minutos.

⑧ Servimos inmediatamente aliñando las sardinas con unas gotas de aceite de perejil.

BUENO Y SANO *El arroz es un cereal que no contiene gluten, por lo que es un gran aliado para las personas celíacas y un buen complemento nutricional de carnes, pescado y hortalizas.*

Por su parte, las sardinas nos aportan ácidos grasos omega 3, proteínas de alta calidad, minerales como el hierro, el yodo y el fósforo, y vitaminas importantísimas para la salud como la D y la B12.

NOTA *La sardina no necesita más de 45 ˚C para alcanzar su punto óptimo de cocción, así que tan solo aprovechando el calor residual del arroz recién cocido tendremos el pescado en su punto.*

RAPE AL HORNO CON ACEITUNAS Y TOMATES

90 °C / 12-15 min | 1 h | Bajo | 4 | Pescado

INGREDIENTES

• 2 colas de rape de 500-600 g

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 200 g de aceitunas variadas

• 4 ajos encurtidos

• 80 g de aceite de oliva

• 40 g de alcaparrones

• 200 g de tomates *cherry*

• Tomillo

• Romero

• 50 g de vino rancio

• Sal y pimienta

Primero marcamos el rape, para darle color y potenciar el sabor, y continuamos con una cocción suave al horno para que se asienten los aromas y alcance el punto óptimo de cocción. No hay secretos, pero sí intensidad. Las olivas y el tomate juegan en este plato un papel fundamental.

① Limpiamos la cola de rape y separamos los 2 lomos.

② Introducimos los lomos en salmuera durante 20 minutos en la nevera.

❸ Secamos y marcamos rápidamente en una sartén.

④ Preparamos un aceite de romero y tomillo picando las hierbas y mezclándolas con el aceite, la sal y la pimienta.

❺ Colocamos en la bandeja de horno el rape marcado, el vino rancio, los tomates lavados y partidos y las aceitunas, los alcaparrones, los

ajos y la mitad del aceite de hierbas.

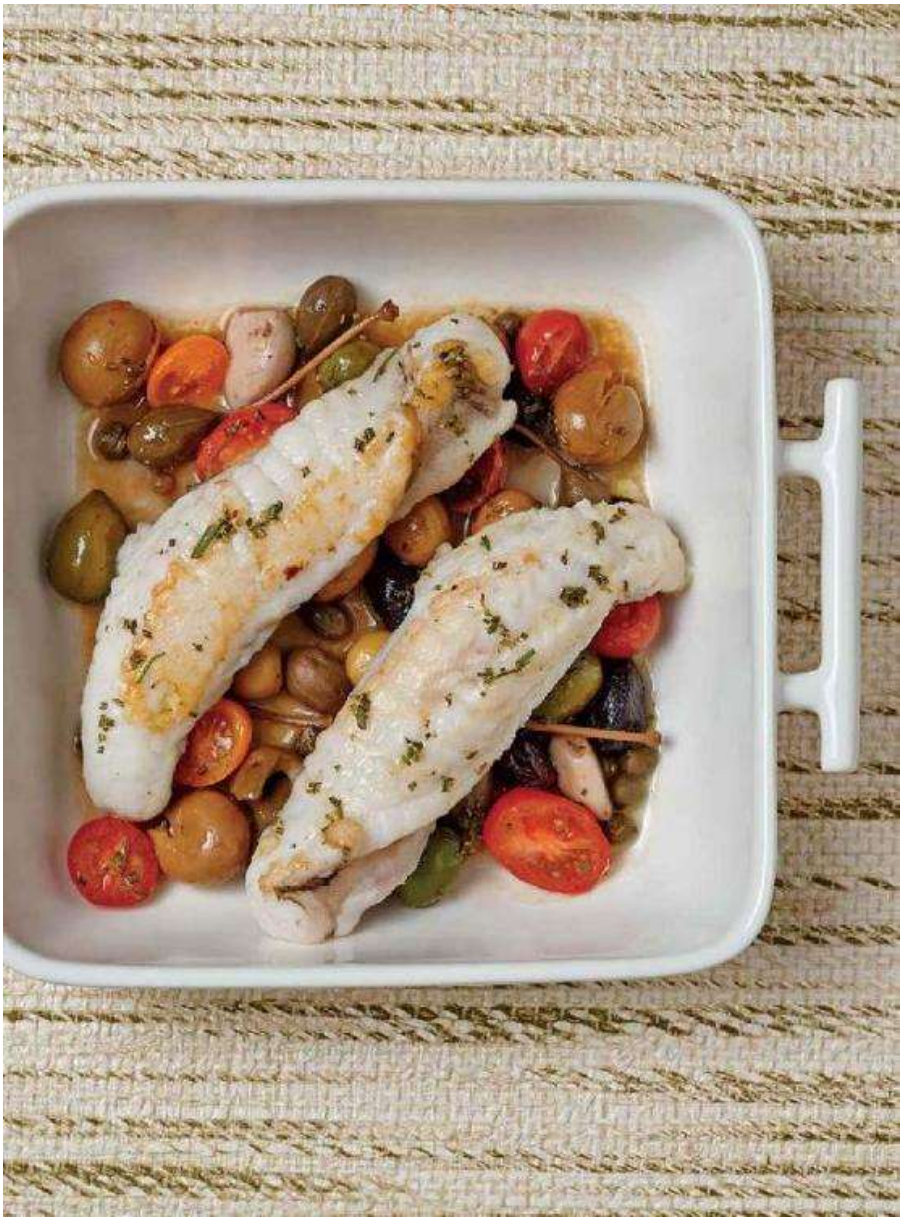
⑥ Cocemos en el horno entre 12 y 15 minutos a 90 ˚C (dependerá del tamaño del rape, pero buscamos unos 55 ˚C a corazón).

⑦ Sacamos del horno y aliñamos con el aceite restante para que le aporte frescor.

BUENO Y SANO *El tomate es muy rico en licopeno —que se vuelve más activo al cocinarlo—, un caroteno con beneficios para la salud y para la prevención de enfermedades como el cáncer de próstata.*

NOTA *La doble cocción es muy apropiada para pescados de carne dura como el rape. Aunque también funciona muy bien con unos buenos salmonetes o unas supremas de lubina.*

Si queremos añadir intensidad, podemos incorporar un poco de jamón o tocino curado y/o una reducción de vino de Jerez.



DORADA *THAI* CON SALSA DE COCO Y CURRI ROJO

50 ˚C / 4 min | 1 h | Medio | 4 | Pescado

INGREDIENTES

Para la dorada

• 4 supremas de dorada

• Sal

Para el arroz

• 200 g de arroz largo

• Hojas de col

• Jengibre

• 50 g de aceite de girasol

Para la salsa

• 1 cebolleta

• 20 g de jengibre fresco

• 5 g de pasta de curri rojo (o en polvo)

• 1 pieza de *lemon grass* (*citronella*) • 50 g de aceite de girasol • 1 manojo de cilantro

• 250 g de leche de coco

• 100 g de caldo de verduras (véase pág. 331) • 1 chile amarillo • 1 lima *Animaos a cocinar con ingredientes típicos de otras culturas como el* lemon grass *y el jengibre, que aportarán un toque cítrico y ligeramente picante a esta dorada, que cocinaremos a temperatura muy suave. Solo tendremos que sumergirla en la salsa de coco y en el curri unos minutos, y obtendremos una textura increíble llena de matices y aromas.*

Para la dorada

① Limpiamos la dorada y cortamos las supremas a láminas finas. Salamos y reservamos.

Para el arroz

① Cocemos dos hojas de col bien limpias en agua hirviendo, separando la hoja del tallo.

Las hojas no necesitarán más de 3 minutos y los tallos unos 10 minutos. Enfriamos y reservamos.

② Hervimos el arroz en abundante agua salada (15 gramos de sal por 1 litro de agua).

Cuando esté cocido, escurrimos.

③ Calentamos en una sartén el aceite, añadimos un poco de jengibre rallado y cuando se empiece a freír incorporamos las hojas y los tallos de col cortados en dados medianos; salteamos en el aceite durante unos segundos e incorporamos el arroz, salteamos 1 minuto más.

Para la salsa

① Preparamos el *lemon grass*. Desechamos la parte final del tronco y la parte más alta, quedándonos solo con la parte central, a la que le retiraremos las primeras capas, como si se tratara de un puerro. Y después, como si se tratara de un ajo, lo aplastamos con el reverso de un cuchillo o con una mano de mortero. Lo cortamos a láminas.

② Rehogamos la cebolleta cortada a juliana con el aceite de girasol, el jengibre rallado y el *lemon grass*.

③ Cuando la base de verdura esté cocida, incorporamos el caldo y dejamos hervir unos 5 minutos.

④ A continuación añadimos la leche de coco, la pasta de curri, el cilantro picado, y dejamos cocer durante 1 minuto más, rectificamos de sal y pimienta.

Para finalizar y servir

① Introducimos la dorada cortada a láminas finas en la salsa y la cocinamos a 50 ˚C

durante 3 minutos. Dejamos reposar 1 minuto más.

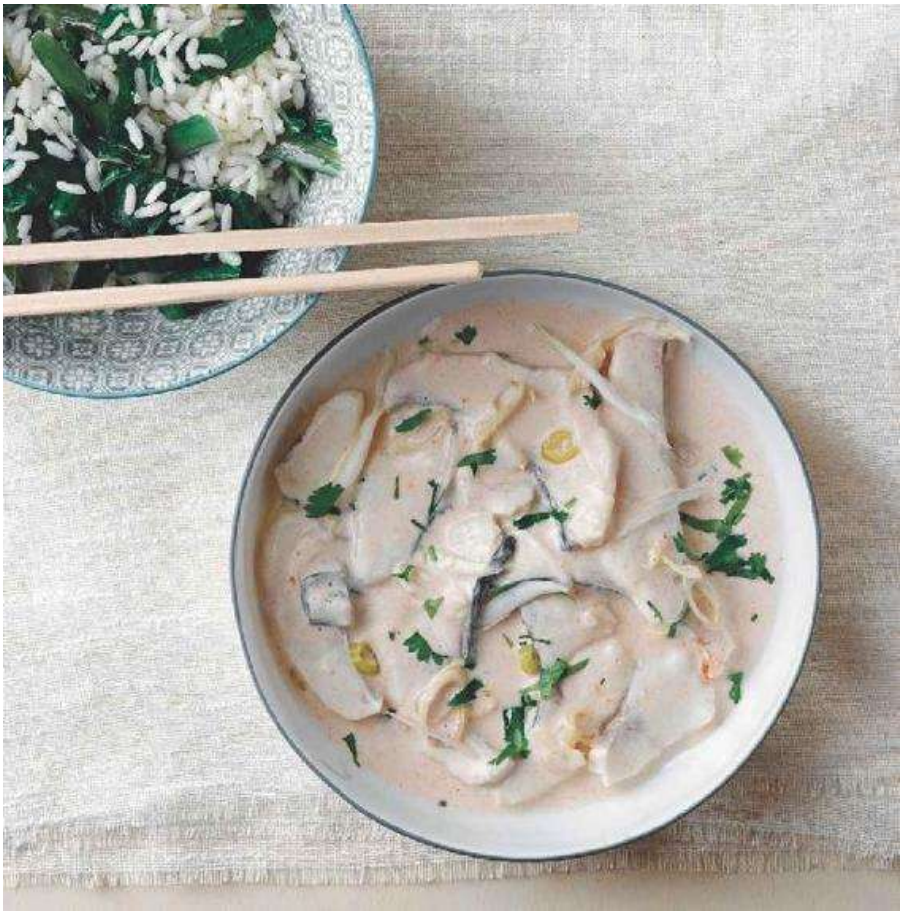
② Emplatamos la dorada en un bol y le añadimos cilantro picado y ralladura de lima y unas rodajas de chile amarillo.

③ Servimos acompañada de un bol de arroz con la col.

NOTA *Podéis cocinar esta receta con diferentes cortes de pescados: a dados, supremas o rodajas.*

Pero debéis tener en cuenta que el tiempo de cocción cambiará dependiendo del grosor de las piezas. De un modo orientativo, unos tacos medianos los cocinaríamos durante 7 u 8 minutos, y las supremas, unos 15 minutos.

BUENO Y SANO *Al* lemon grass *o caña santa se le suele otorgar muchos beneficios para nuestra salud, ya que se le atribuyen propiedades digestivas, relajantes, analgésicas, antidepresivas, cicatrizantes y expectorantes.*



LUBINA ASADA CON TOMATE Y MAYONESA DE ACEITUNAS NEGRAS

90 °C / 15 min | 1 h 30 min | Bajo | 4 | Huevo (mayonesa), pescado

INGREDIENTES

Para la lubina

• 4 supremas de lubina de 150 g

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• Aceite de oliva

Para el aceite de tomillo

• 50 g de aceite de oliva

• 1 rama de tomillo

• Sal

• Pimienta

Para el tomate

• 300 g de tomate maduro

• 50 g de aceite de oliva

• Tomillo

• Sal y pimienta

Para la mayonesa de aceitunas negras

• 60 g de mayonesa

• 100 g de aceitunas negras tipo Aragón

• 50 g de aceite de oliva intenso

Vamos a cocinar una lubina que acompañaremos con una combinación clásica de tomate y olivas.

Es un plato muy mediterráneo que, si acertamos en la cocción del pescado, puede convertirse en un clásico de nuestros menús.

Para el aceite de tomillo

① Picamos el tomillo con un cuchillo.

2 Mezclamos con el aceite, la sal y la pimienta y reservamos.

Para el tomate

① Escaldamos el tomate en agua hirviendo.

② Pelamos, cortamos a cuartos, retiramos las semillas y troceamos la pulpa a daditos.

③ En una sartén, salteamos brevemente el tomate con una punta de aceite y un poco de tomillo. Salpimentamos.

4 Retiramos y reservamos.

Para la mayonesa de aceitunas negras

① Reservamos unas cuantas aceitunas para la decoración final del plato y trituramos el resto con unas gotas de su jugo y los 50 gramos de aceite de oliva, hasta conseguir que quede un puré muy fino que debemos colar o tamizar.

② Mezclamos el puré de olivas con la mayonesa.

Para la lubina

① Introducimos la lubina en la salmuera con agua bien fría durante 15 minutos.

Escurrimos y secamos.

② Marcamos la lubina en una sartén antiadherente, a fuego fuerte, por el lado de la piel. Es necesario presionar la carne suavemente con una espátula para que no se arrugue la pieza.

③ La ponemos a cocer al horno a 90 ˚C durante 15 minutos aproximadamente —

dependiendo del tamaño de la pieza.

Para finalizar y servir

① Colocamos una base de tomate salteado.

② Disponemos la lubina encima.

③ Acompañamos con una lágrima de mayonesa de aceitunas negras.

④ Aliñamos con el aceite de tomillo y complementamos con trozos de aceituna.

BUENO Y SANO *Además de ser muy apreciada en gastronomía por el sabor y la textura de su carne, la lubina es un pescado blanco muy poco calórico, ya que tiene un contenido en grasas muy bajo.*

NOTA *Esta receta puede elaborarse igualmente con diferentes tipos de pescado blanco, como merluza, rape o cualquier otra opción de nuestro gusto. Asimismo, la mayonesa también podría ser de albahaca o de soja.*

MERLUZA AL PIL-PIL DE PIPARRAS Y LIMA

Aceite de pil-pil 65 ˚C *2 h* | *Merluza 60 ˚C* 15 min | 2 h 30 min | Alto | 4 |

Pescado

INGREDIENTES

• 1,2 kg de merluza entera

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 200 g de aceite de oliva congelado (véase pág. 163) • 3 dientes de ajo
• 1 guindilla

• 200 g de aceite de girasol

• 1 limón

• 1 lima

• 2 piparras

¿Te atreves a experimentar con los detalles de la cocina más dedicada? El reto: obtener y sacar partido a la gelatina del pescado. La mejor pista: ser escrupuloso con el binomio tiempo/temperatura.

Para el aceite de pil-pil

① Limpiamos la merluza y separamos la cabeza.

② Quitamos los ojos y las agallas de la cabeza y la limpiamos bien.

③ Dejamos la cabeza 30 minutos en agua y hielo para que desangre por completo.

④ La envasamos al vacío con 2 dientes de ajo y el aceite congelado.

❺ Cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 2 horas. Enfriamos.

Para la merluza

① Cortamos la merluza en supremas de unos 170 gramos y las introducimos en la salmuera durante 15 minutos. Secamos y reservamos.

② Ponemos en una sartén el ajo y la guindilla con el aceite de girasol y calentamos a 60

˚C.

③ Sumergimos la merluza en el aceite a 60 ˚C durante 15 minutos.

Par a finalizar y servir

❶ Decantamos el líquido de la bolsa que contiene la cabeza de la merluza y lo calentamos en un cazo hasta 55 ˚C.

❷ Vertemos el líquido en un bote alto y lo montamos como si fuera una mayonesa, añadiendo unas gotas de lima y media piparra triturada con un poco de su agua hasta conseguir la textura del pil-pil.

③ En un cazo calentamos el pil-pil hasta los 60 ˚C.

④ Colocamos la merluza en el centro del plato, cubrimos con el pil-pil tibio y añadimos unas rodajas de piparra.

⑤ Finalmente rallamos un poco de piel de lima y de limón.

BUENO Y SANO *Para las personas que no puedan consumir sal, los cítricos son un excelente sustituto en la preparación de pescado.*

NOTA *Para conseguir la gelatina de la merluza es imprescindible que esta sea de calidad y muy fresca.*

VERDURAS ESCABECHADAS CON JUREL CONFITADO

Jurel 50 ˚C *12 min* | *Verduras 85 ˚C* 1 h | 2 h | Medio | 4 | Pescado

INGREDIENTES

Para el escabeche

• 60 g de aceite de oliva virgen extra

• 10 g de vinagre de vino

• 2 dientes de ajo

• 2 alcachofas

• 30 g de nabo

• 8 rebozuelos

• 2-3 judías verdes

• 30 g de brotes de coliflor

• 30 g de pimiento verde y rojo

• 30 g de zanahoria

• 50 g de patata

• 6 rabanitos

• Tomillo

• Sal y pimienta

Para el jurel

• 2 jureles grandes(o 4 medianos)

• 200 g de aceite de girasol

• Mezcla de pimientas

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la decoración final

• Berros u hojas de remolacha

Nuestras abuelas lo tenían claro, el escabeche era una manera ideal para conservar y enriquecer alimentos como las sardinas, la caballa, las setas, las piezas de caza o las aves. En el siglo XXI, con la cocción a baja temperatura, conseguiremos que las propiedades de los alimentos no se

volatilicen, potenciar todavía más su sabor y lograr nuevas texturas, como la de este humilde jurel confitado, que se convertirá en un delicado manjar que podrás degustar con cuchara.

Para el escabeche

① Doramos los ajos con una pequeña parte del aceite de oliva, bajamos el fuego e incorporamos el resto del aceite, el vinagre y los elementos aromáticos (tomillo, sal y pimienta). Cocemos a fuego muy suave durante 1 minuto. Enfriamos y reservamos.

② Lavamos y limpiamos todas las verduras. Cortamos en formas diferentes (tiras, dados o gajos), pero en tamaños similares.

③ Colocamos en botes de cristal las verduras y rellenamos con el escabeche frío.

Tapamos.

④ Cocemos en un baño de agua controlada a 85 ˚C durante 1 hora.

⑤ Sacamos los botes del agua y enfriamos, primero en agua tibia y progresivamente incorporamos hielo para enfriar el baño.

Para el jurel

① Limpiamos el jurel, desespinamos. Lo introducimos en la salmuera fría durante 7

minutos. Retiramos y secamos.

② Cocemos el jurel en un baño de aceite de girasol con la mezcla de pimientas a 50 ˚C

durante 12 minutos. En el caso de que tengamos 4 jureles medianos debemos reducir el tiempo de cocción a 8 minutos.

Para finalizar y servir

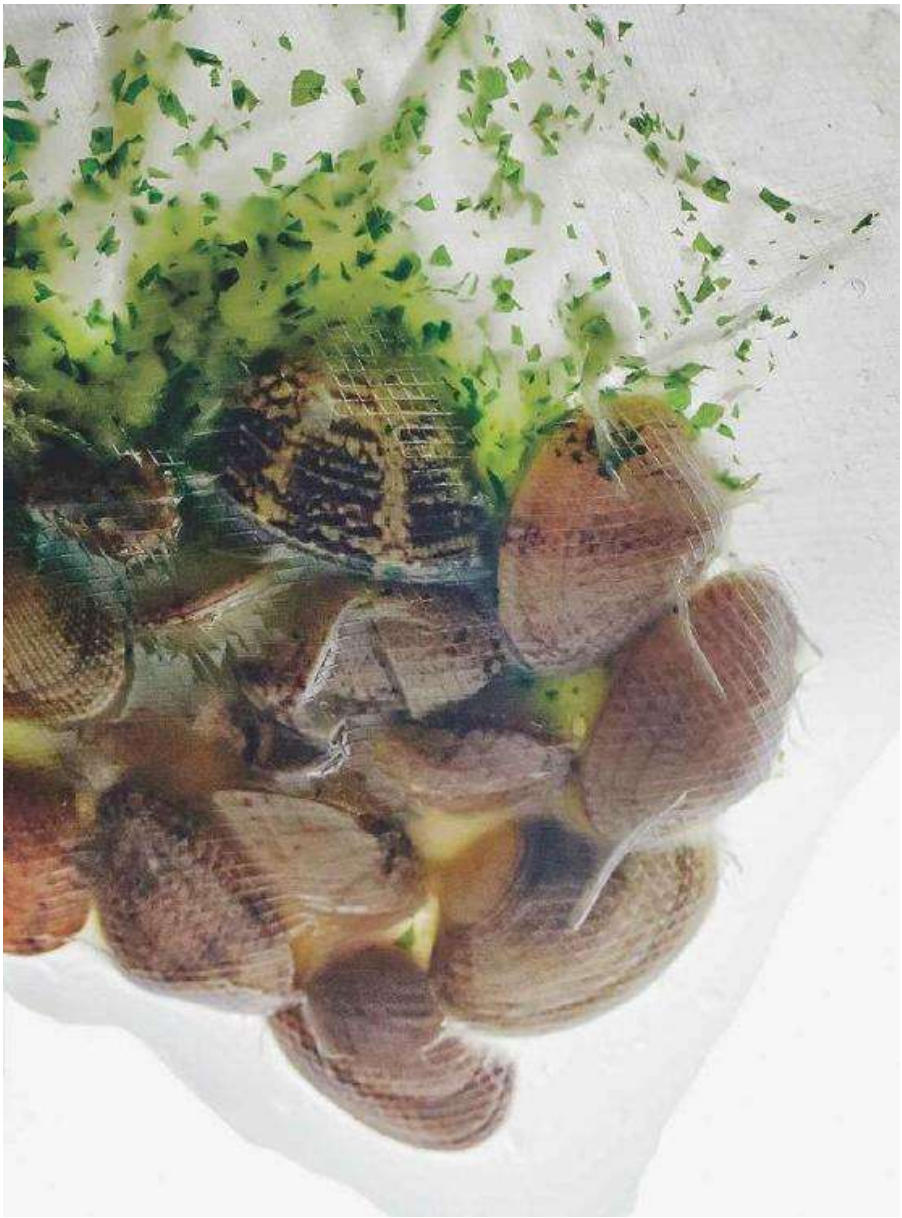
① Sacamos la piel del jurel.

② Montamos el plato aliñando el jurel tibio con las verduras escabechadas y decoramos con los berros o las hojas de remolacha.

BUENO Y SANO *Plato excelente para nuestra salud cardiovascular gracias a los ácidos grasos omega 3 del jurel, los ácidos grasos monoinsaturados del aceite de oliva virgen extra y las vitaminas, minerales*

y fibra de las verduras.

NOTA *Podemos utilizar sardina o caballa en vez de jurel.*



CAPARAZONES Y TENTÁCULOS: MARISCO

Incluimos en este grupo a moluscos bivalvos, cefalópodos y crustáceos.

Todos ellos son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, bajos en grasas y ricos en minerales y vitaminas.

Los moluscos bivalvos son una de las mejores fuentes de hierro, y además contienen otros minerales importantes como el zinc, el calcio, el selenio y el fósforo y vitaminas del grupo B y vitamina A. Son una opción excelente para dietas bajas en calorías y también para prevenir anemias. Cocinarlos a baja temperatura nos aportará beneficios porque impedirá la oxidación de las grasas buenas y la pérdida de minerales.

En cuanto a los cefalópodos, su carne también es muy baja en grasas y destacan las vitaminas B3 y B12. Respecto a los minerales, los más abundantes son el fósforo, el potasio y el magnesio. Si los cocinamos a baja temperatura conseguiremos texturas más tiernas y hacer más digerible y apetitosa su carne.

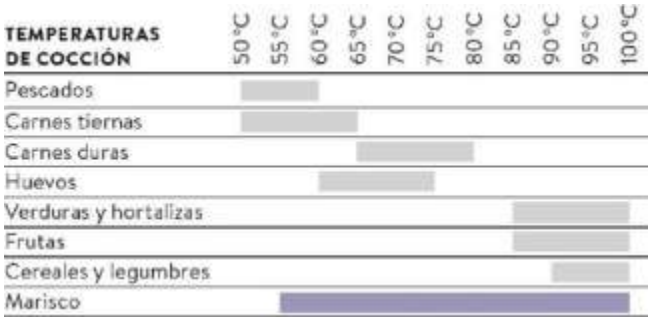
Los crustáceos, a pesar de tener pocas grasas, cuentan con cantidades significativas de colesterol, por lo que es recomendable evitar un consumo excesivo. No obstante, también son una buena fuente de vitamina B12 y de minerales como el yodo, el hierro o el calcio.

Es cierto que la cocción a baja temperatura o al vacío de marisco y cefalópodos no es todavía muy habitual, pero a nosotros nos parece una opción muy interesante porque aporta diversas ventajas. Por ejemplo, si cocemos los moluscos bivalvos al vacío podremos aprovechar el agua que ellos mismos desprenden durante la cocción, aparte de evitar la oxidación y la pérdida de nutrientes.

No obstante, en el caso concreto de los moluscos bivalvos y la cocción al vacío, hay que tener en cuenta que al cocinarlos en períodos de tiempo relativamente cortos y a temperaturas bajas estaremos preparando platos que deberán consumirse al instante, puesto que nos alejamos de las temperaturas de seguridad necesarias para poderlos reservar o conservar para otra ocasión.

Si cocemos los moluscos al vacío podemos aprovechar el agua que desprenden durante la cocción.

También deberemos considerar que el tiempo y la temperatura de cocción estarán supeditados al tipo y tamaño de la cáscara. *Grosso modo,* el marisco que tiene cáscaras gruesas requiere temperaturas más elevadas que aquellos que están protegidos por una coraza más fina. Por ejemplo, cocinaremos entre 65 y 100 ˚C navajas o mejillones



de roca, mientras que ostras, mejillones grandes, almejas o berberechos, los coceremos entre 85 y 100 ˚C.

Debemos recordar que si incorporamos salsas a la cocción al vacío tenemos que congelarlas previamente y elaborarlas más espesas de lo normal para evitar que se nos diluyan en exceso a causa del agua que desprenderá el marisco durante la cocción.

Un caso especial es el de los cefalópodos que podemos cocinarlos de dos maneras distintas, o a 55 ˚C y con tiempos cortos de cocción para conseguir rápidamente texturas tiernas con todo el sabor del producto fresco, o con cocciones más largas y temperaturas más altas, alrededor de los 70 ˚C, con el propósito de ablandar considerablemente la carne, aunque modifiquemos en mayor medida el sabor original del alimento. En el caso particular del pulpo, debido a lo firme y fibrosa que es su carne, deberemos cocinarla a temperaturas más elevadas y durante tiempos más prolongados, haciendo diferentes combinaciones para probar cuál es el parámetro T&T que se adapta mejor a nuestro gusto.

CALAMARES ENCEBOLLADOS

55 ˚C / 20-30 min | 3 h | Alto | 4 | Gluten, huevo (mayonesa), cefalópodos **INGREDIENTES**

Para los calamares

• 12-16 calamares pequeños

• 400 g de aceite de girasol

• 0,6 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para los aros de cebolla

• 3 cebollas

• 500 g de caldo de ave concentrado (véase pág. 331) • 3,5 g de agar-agar • 50 g de aceite de oliva suave

Para la salsa de calamar

• 40 g de aceite de girasol

• 200 g de agua

• 10 g de aceite de oliva

• Sal

Para la *rouille*

• 1 patata cocida

• 1 ñora

• 20 g de mayonesa

• 1 diente de ajo

• 4 briznas de azafrán

• 4 tostaditas

• Sal

Para finalizar y servir

• Cebollino

Versión elegante de los tradicionales calamares encebollados. Vamos a transformar el calamar en un manjar sublime y a darle un toque de sofisticación a la cebolla, compañera sin pretensiones, pero casi siempre imprescindible.

Para los aros de cebolla

① Cortamos la cebolla en juliana (cortes finos y largos) y cocemos en una cazuela muy suavemente con aceite de oliva suave hasta que quede totalmente dorada (esta operación puede requerir un par de horas o más, ya que debe efectuarse muy lentamente).

② Incorporamos el caldo de ave y cocemos durante 30 minutos. Quedará un jugo muy concentrado con un intenso sabor a cebolla, aproximadamente unos 400 gramos.

③ Colamos y reservamos una pequeña parte para la salsa de calamar y otra (el 80 %) para la base de cebolla que estamos elaborando.

④ Calentamos el 80 % del jugo e incorporamos el agar-agar; llevamos a hervor durante 30 segundos.

⑤ Extendemos en una superficie completamente plana y cuando haya cuajado, damos forma con un cortapastas de manera que parezcan aros de cebolla.

Para la salsa de calamar

① Limpiamos a fondo los calamares, separando las alas y las cabezas del cuerpo que reservaremos. Es muy importante limpiar muy bien el interior del calamar.

② Salteamos en una sartén las cabezas y las aletas del calamar con aceite de girasol hasta que cojan color, cubrimos con agua fría y hervimos durante 30 minutos. Colamos.

③ Mezclamos el caldo de calamar con el jugo concentrado de la cebolla fondeada que hemos reservado.

④ Trituramos, añadimos aceite de oliva y ponemos a punto de sal.

Para la *rouille*

① En el mortero machacamos la patata cocida, el ajo sin el germen y sal.

② Le añadimos la carne de la ñora ya hidratada y el azafrán ligeramente tostado.

③ Terminamos de ligar con la mayonesa y untamos las tostadas.

Para el calamar

① Introducimos los calamares en una salmuera durante 5 minutos. Escurrimos y secamos.

② Cocemos el calamar en un baño de aceite de girasol a 55 ˚C entre 20 y 30 minutos.

Escurrimos.

Para finalizar y servir

① En un plato sopero grande disponemos los aros de cebolla, añadimos los calamares, la tostada untada con la *rouille* y decoramos con un poco de cebollino picado.

② En la mesa servimos la salsa de calamar.

NOTA *Podéis optar por una presentación más clásica de la cebolla si no queréis renunciar a su textura original (ligeramente sofrita a fuego lento).*

El calamar puede cocinarse también al vacío. Y también, por ejemplo, servirlo frío en ensaladas.

BUENO Y SANO *Las cebollas son ricas en flavonoides y otros compuestos azufrados que contienen, entre otras, propiedades anticancerígenas y efectos antibióticos. Son, pues, altamente recomendables en nuestra dieta cotidiana.*

MEJILLONES CÍTRICOS

90 ˚C / 2 min 30 seg | 30 min | Bajo | 4 | Moluscos (mejillones), leche (nata) **INGREDIENTES**

• 1 kg de mejillones de roca

• 1 lima

• 1 limón

• 3 g de *xantana* por litro de agua de los mejillones • 30 g de nata con el 35 % de m. g.

• Germinados de cilantro u hojas de cilantro picadas

Fácil, rápida, intensa, fresca, marinera… La gracia de esta receta es aprovechar toda el agua del mejillón y convertirla en su propia salsa. Así sabréis, o recordaréis, a qué sabe el mar.

❶ Limpiamos los mejillones y los envasamos al vacío.

❷ Los cocemos en un baño de agua a 90 ˚C durante 2 minutos y medio. Enfriamos en agua y hielo.

❸ Abrimos la bolsa y colamos el agua que han expulsado los mejillones y la reservamos.

④ La pesamos y le buscamos la proporción necesaria de *xantana*.

⑤ Texturizamos y añadimos la nata.

⑥ Abrimos bien los mejillones y les quitamos la cáscara superior.

⑦ Los colocamos en un plato lleno de hielo picado.

❽ Ponemos una cucharadita de salsa dentro de cada mejillón.

❾ Rallamos un poco de lima y de limón por encima y añadimos unos brotes de cilantro.

BUENO Y SANO *Los mejillones son uno de los alimentos más ricos en hierro. Y si, además, tenemos en cuenta que su contenido en grasas es muy bajo y su precio muy asequible, es un ingrediente perfecto para incluir en nuestra dieta cotidiana.*

NOTA *Una alternativa a la nata sería añadir leche de coco.*

LANGOSTINOS AL VAPOR CON ALGAS

90 ˚C / 3 min | 2 h + 12 h remojo almendras | Alto | 4 | Frutos secos (almendras), crustáceos

INGREDIENTES

Para el ajoblanco

• 300 g de almendras crudas

• 360 g de agua mineral

• ½ diente de ajo

• 15 g de vinagre de Jerez gran reserva

• 20 g de aceite de oliva virgen extra

• Sal

Para el almíbar de vinagre de arroz

• 100 g de agua

• 30 g de azúcar

• 25 g de vinagre de arroz

• Sal

Para las algas impregnadas con almíbar de arroz

• 5 g de *wakame*

• 2 g de *kuki wakame*

• 3 g de *kaedenori* roja

• 3 g de *kaedenori* azul

• 3 g de *yanaginori* roja

• 3 g de *ito kanten*

• 3 g de *tosaka nori* blanca

Para las colas de langostinos

• 12 colas de langostinos

• 150 g de vino de Jerez

• Salmuera (100 g sal / 1 l agua)

• Aceite de oliva

Para finalizar

• 10 g de aceite de oliva suave

Son dos minutos literales de cocción para elaborar unos exquisitos langostinos aromatizados con vino generoso. Si, además, los combinamos con una atrevida salsa de ajoblanco y unas algas —de acuerdo, aquí vamos a dedicar unos minutos más…—, el resultado es éxito asegurado.

Para el ajoblanco

① Hidratamos durante 12 horas las almendras con 360 gramos de agua.

② Abrimos el ajo por la mitad y retiramos el germen (si tiene).

③ Juntamos todos los ingredientes: las almendras, el agua, el ajo, el vinagre y el aceite, y trituramos.

④ Colamos y ponemos a punto de sal. Reservamos.

Para el almíbar de vinagre de arroz

① Mezclamos todos los ingredientes y los llevamos a ebullición, removemos para asegurarnos de que el azúcar se ha disuelto.

② Reservamos y enfriamos.

Para las algas impregnadas con almíbar de arroz

① Colocamos todas las algas secas en un recipiente con agua fría para hidratar durante 1 hora.

② Escurrimos las algas y las ponemos junto con el almíbar de vinagre de arroz en un recipiente para realizar el vacío con una bomba manual.

③ Realizamos el vacío 3 o 4 veces. Abrimos el bote de vacío y recuperamos las algas, escurrimos ligeramente y reservamos en un recipiente.

Para las colas de langostinos

① Limpiamos los langostinos, retiramos y reservamos sus cabezas.

② Pelamos las colas y desechamos los intestinos. Introducimos en la salmuera durante 5 minutos.

③ Con la ayuda de una puntilla, hacemos una incisión a lo largo y hasta la mitad del langostino.

④ En un cazo donde nos encaje la vaporera, calentamos el vino de Jerez hasta 90 ˚C.

⑤ Colocamos las colas de los langostinos en la vaporera con el vino de Jerez a 90 ˚C, tapamos y dejamos cocer durante 3 minutos.

⑥ Retiramos las colas cocidas.

⑦ En una sartén con el aceite de oliva, salteamos las cabezas de los langostinos por ambos lados. Ponemos a punto de sal y reservamos.

Para finalizar y servir

① En la base de un plato hondo colocamos el ajoblanco. En el centro ubicamos la ensalada de algas impregnadas, alrededor ponemos 3 colas de langostinos cocidas al vapor de Jerez y una cabeza de langostino que hemos salteado a la plancha.

② Acabamos el plato con unas gotas de aceite de oliva.

NOTA *Podemos rebajar la intensidad del Jerez añadiendo un caldo de verduras o un* fumet *de pescado. O sustituir completamente el Jerez por caldos de verduras y algas, aromatizados con jengibre. A pesar de la selección de algas propuesta, también podemos utilizar las combinaciones ya preparadas que encontraremos en tiendas especializadas.*

Para acceder a los contenidos en el código QR, haga clic en este

SEPIA CON GUISANTES

Sepia 55 ˚C *30-40 min* | *Guisantes 100 ˚C* 20 min | 1 h 30 min | Medio | 4 |

Cefalópodos

INGREDIENTES

• 4 sepias

• 1 tallo de cebolla tierna

• 30 g de tinta de calamar

• 12 hojas de menta

• 200 g de aceite de girasol

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 50 g de gel de menta (véase pág. 332) **Para el puré de guisantes**

• 210 g de guisantes

Combinación clásica y cocción alternativa. En vez del estofado tradicional, que mezcla los sabores, aquí los dos ingredientes principales mantendrán su identidad intacta. Será nuestro paladar quien decidirá unir o descifrar sus sabores y texturas.

① Limpiamos las sepias.

② Las introducimos en salmuera durante 10 minutos. Escurrimos y secamos bien.

③ Cocemos en un baño de aceite a 55 ˚C entre 30 y 40 minutos.

④ Transcurrido este tiempo, las enfriamos en un baño maría inverso.

⑤ Escurrimos y cortamos la sepia en rectángulos grandes y le hacemos unas incisiones en horizontal y en diagonal, formando unos rombos.

Para el puré de guisantes

① Envasamos los guisantes al vacío con 4 hojas de menta y cocinamos en un baño de agua a 100 °C durante 20 minutos.

② Inmediatamente después, trituramos y rectificamos de sal.

Para finalizar

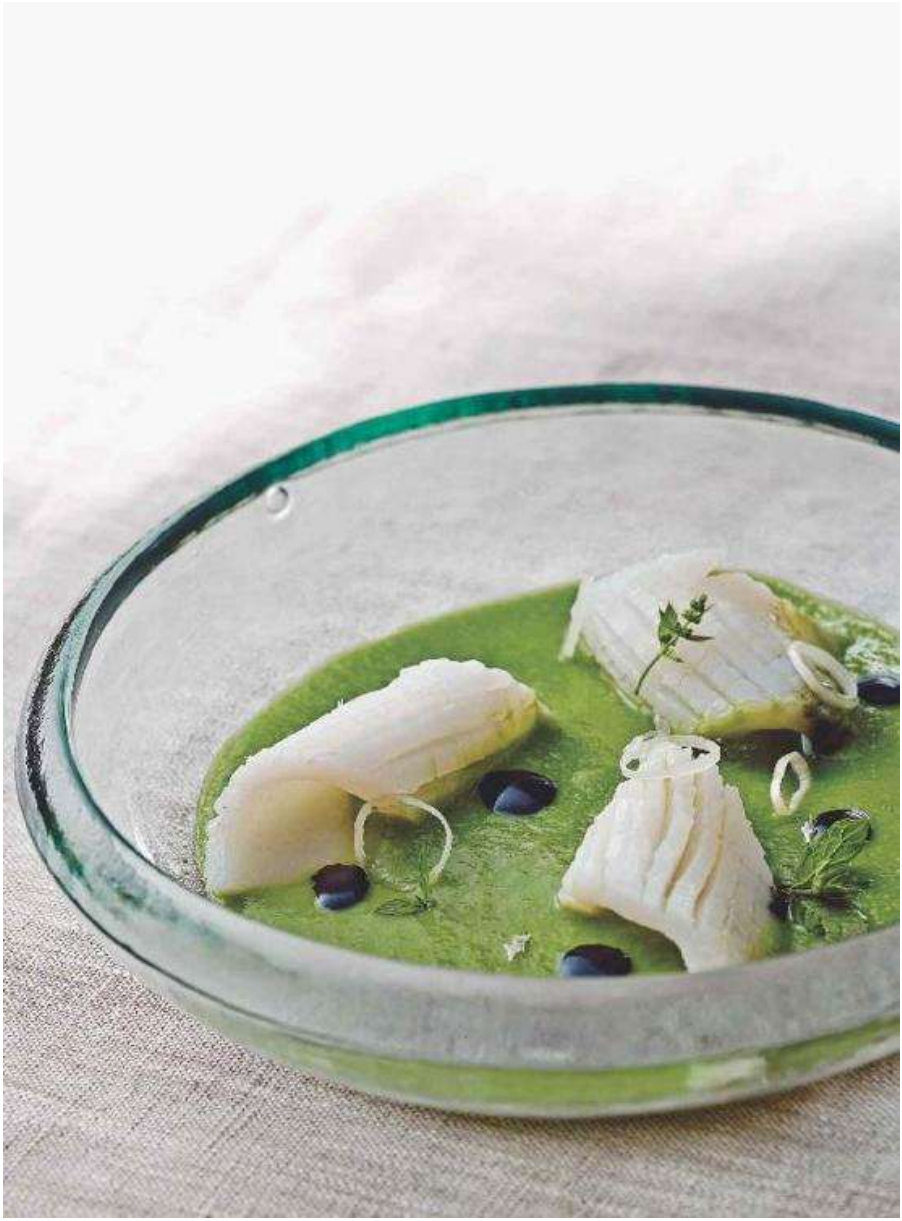
① En un plato hondo ponemos el puré de guisantes caliente y la sepia — que habremos calentado ligeramente en aceite tibio o marcado rápidamente en la sartén— con las incisiones hacia arriba.

② Añadimos unos puntos de tinta de calamar y de gel de menta repartidos por encima del puré.

③ Decoramos con unas rodajas muy finas del tallo de cebolla tierna y hojas pequeñas de menta.

NOTA *En vez de sepia se puede utilizar calamar. También es una buena opción cocer al vacío para evitar gastar tanto aceite, pero entonces debemos prever congelar el aceite para añadirlo a la bolsa de cocción.*

BUENO Y SANO *Un plato tradicional muy completo que combina dos superalimentos: la sepia, un cefalópodo que aporta proteínas de alta calidad, hierro y yodo, y los guisantes, una legumbre/verdura que nos aporta los beneficios de ambas categorías: energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.*



NAVAJAS EN TRES SALSAS

65 ˚C / 6-7 min | 2 h | Medio | 4 | Moluscos (navajas), leche (parmesano), frutos secos (piñones)

INGREDIENTES

• 36 navajas

• Sal

Para la salsa de tomate

• 2 tomates maduros

• 3 g de azúcar

• 1 rama de tomillo limonero

• Aceite de oliva

• ½ cebolla tierna

Para el pesto

• 20 g de parmesano

• 15 hojas de albahaca

• ½ diente de ajo

• 15 g de piñones

• 60 g de aceite de oliva virgen

• Sal

Para la salsa cítrica

• 80 g del jugo de cocción de las navajas

• 1 lima

• Jengibre en polvo

• X *antana*

• 1 pomelo

• Hojas de melisa

Como en el caso de los mejillones, vamos a conservar intacto el sabor a mar de estas navajas, que aliñaremos con tres salsas muy refrescantes.

Para las navajas

① Mezclamos 1 litro de agua fría con 50 gramos de sal.

② Sumergimos las navajas durante 1 hora para que suelten la arena. Escurrimos.

③ Las envasamos al vacío justo en el momento en que vayamos a cocinarlas.

④ Cocemos a 65 ˚C durante 6-7 minutos y enfriamos la bolsa con agua y hielo.

⑤ Reservamos el agua de la cocción para la salsa cítrica.

⑥ Retiramos la cáscara superior de las navajas.

Para la salsa de tomate

① Cortamos la cebolla en *brunoise* (dados muy pequeños) y la sofreímos en una sartén con un poquito de aceite a fuego suave.

② Quitamos la piel y las semillas del tomate. Lo cortamos a dados (*concassé*), reservando una pequeña parte para la decoración final, y el resto lo añadimos a la cebolla cuando casi esté cocida.

③ Cuando le queden un par de minutos al sofrito, le añadimos el tomillo y el azúcar, cocemos 2 minutos más y retiramos.

Para el pesto

① Ponemos los piñones en una sartén y tostamos a fuego muy suave (o al horno 10

minutos). Reservamos una pequeña cantidad para decorar.

② Colocamos los piñones tostados en un vaso de batidora.

③ Pelamos y troceamos el diente de ajo y lo añadimos.

④ Agregamos las hojas de albahaca —guardamos las más pequeñas y las flores para decorar— y el aceite de oliva. Añadimos sal y el parmesano, y lo trituramos todo hasta obtener una salsa homogénea.

Para la salsa cítrica

① Al jugo de cocción de las navajas le añadiremos el jengibre en polvo y un poco de ralladura y zumo de lima.

② Texturizamos el jugo con *xantana* siguiendo la proporción de 3 gramos por litro.

③ Cortamos 1 gajo de pomelo a dados. Reservamos para decorar.

Para finalizar y servir

① Preparamos los tres tipos de navajas:

• Navajas con salsa de tomate, tomate *concassé* y hojas de tomillo limonero.

• Navajas con el pesto, hojas y flores de albahaca y piñones.

• Navajas con salsa cítrica, dados de pomelo y hojas de melisa (o alguna hierba cítrica).

NOTA *Cuando manipulamos marisco es importante envasar y cocer al momento para conseguir una cocción al punto, así como enfriar en la propia bolsa para conservar adecuadamente el jugo y mantener perfecta la forma, en este caso de la navaja.*

BUENO Y SANO *Las navajas, como el resto de moluscos bivalvos, son*

una fuente de proteínas de alta calidad y de muchos minerales: yodo, hierro, calcio, sodio, fósforo y magnesio.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

90 °C / 3 min | 1 h 30 min | Bajo | 4 | Moluscos, pescado, gluten

INGREDIENTES

• 600 g de almejas

Para la salsa

• 6 dientes de ajo

• 1 manojo de perejil

• 200 g de caldo de pescado

• 25 g de harina

• Sal

• Aceite de oliva suave

No hay secretos en esta receta, pero sí mucho sabor si cocinamos al vacío las almejas junto a la salsa verde. Vamos a ver cómo.

Para la salsa

① A partir de aceite frío rehogamos el ajo picado y la mitad del perejil picado.

② Antes de que el ajo empiece a tomar un punto de color,

incorporamos la harina, removemos y añadimos el caldo de pescado caliente.

③ Cocemos un par de minutos para que la salsa se acabe de espesar —debe quedar un poco más espesa de lo habitual— y sazonamos con sal y añadimos el resto del perejil picado.

❹ Enfriamos la salsa y la introducimos en el congelador en un molde para cubitos para conseguir pequeños dados de salsa congelados.

Para las almejas

① Purgamos las almejas dejándolas en agua y sal durante 1 hora.

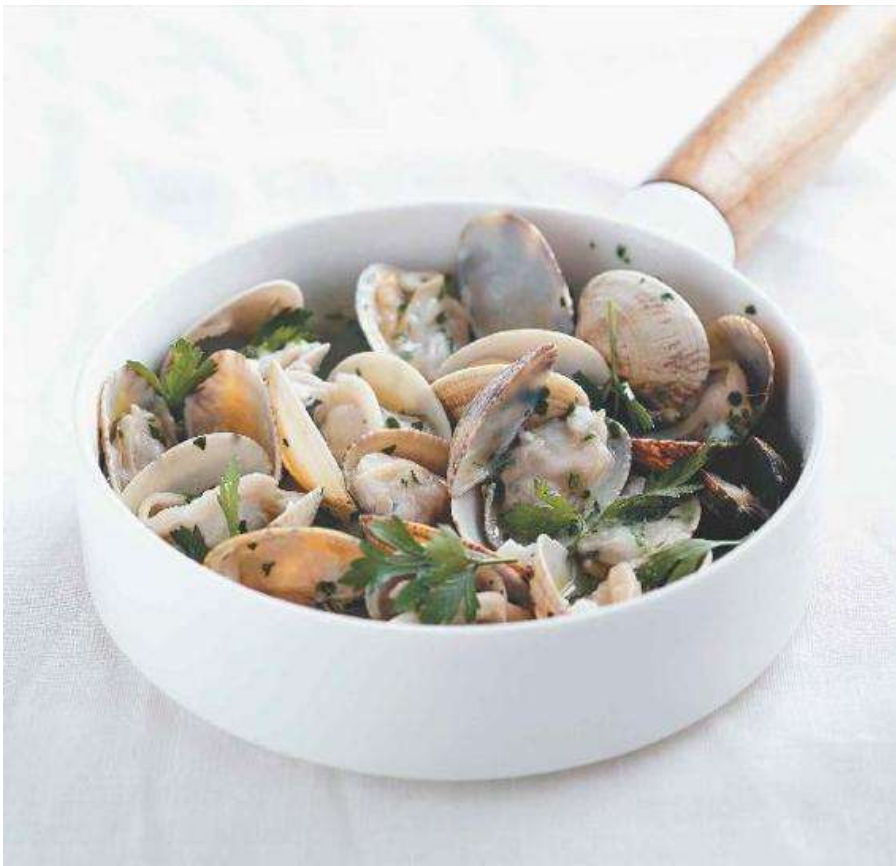
❷ Las escurrimos y las introducimos en una bolsa de vacío junto con

los cubitos de salsa verde.

❸ Cocemos en un baño de agua a 90 °C durante 3 minutos.

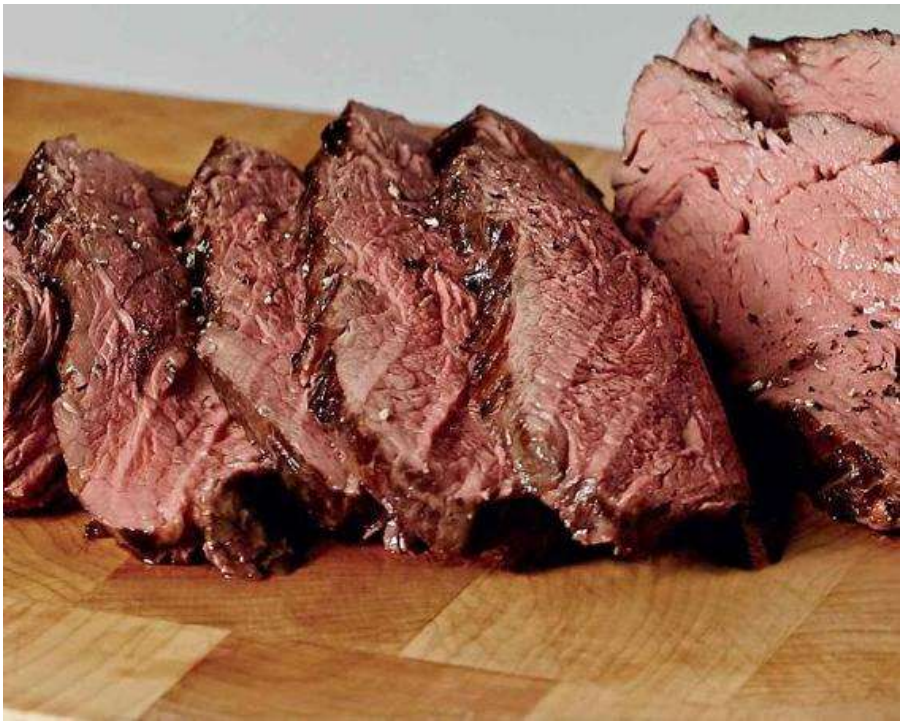
❹ Antes de abrir la bolsa, la removemos enérgicamente y ya podemos emplatar las almejas en su salsa rápidamente.

BUENO Y SANO *El perejil es el alimento que contiene más vitamina C y es, por tanto, un poderoso antioxidante. Por otro lado, las almejas nos aportan minerales como fósforo, yodo, hierro y cobre. El yodo es un elemento esencial para el buen funcionamiento del metabolismo energético celular y para la producción de hormonas tiroideas.*



NOTA *Debemos cocinar la salsa más espesa de lo habitual para que no*

quede demasiado líquida cuando la juntemos con las almejas, ya que estas soltarán agua durante la cocción. Y recordad que es imprescindible congelar la salsa para poder envasarla posteriormente al vacío, de lo contrario, al hacer el vacío la salsa se nos escaparía de la bolsa.



CARNÍVOROS… ¡AL ATAQUE!

La carne es una de las principales fuentes alimentarias de proteínas de alto valor biológico, imprescindible para la regeneración celular y de tejidos, así como para el mantenimiento del esqueleto y la musculatura.

Es también una de las principales fuentes de hierro biodisponible de la dieta, esencial para prevenir la aparición de anemia y mantener un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Además, contiene otros minerales y vitaminas importantes para las funciones vitales del organismo, como la vitamina B12, que solo se encuentra en alimentos de procedencia animal y que es necesaria para el buen funcionamiento del metabolismo en general, para la formación de proteínas, e

imprescindible para la asimilación de minerales y vitaminas. Por todo ello se recomienda un consumo semanal de 3 a 4 raciones de carne, de las cuales la mayoría deberían ser carne magra.

Pero todos sabemos que para poder digerir y asimilar los nutrientes de la carne de forma segura es imprescindible su cocción.

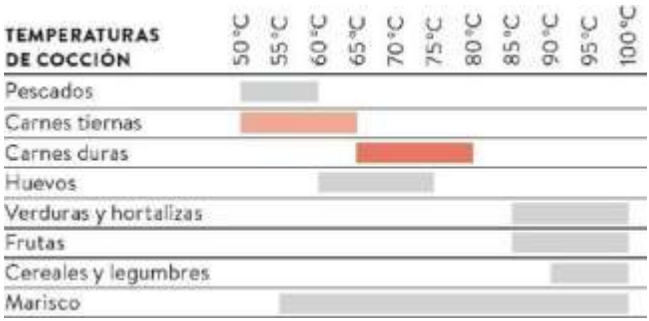
COCINANDO CARNES CON DELICADEZA

Podréis experimentar con todo tipo de aves, conejo, cerdo y ternera, y lograr nuevas texturas y una aproximación a recetas ya clásicas con una mirada diferente.

La cocina a baja temperatura nos ofrece la oportunidad de enternecer las fibras musculares de la carne preservando la calidad de los lípidos y sobre todo de las proteínas, además de evitar aquellos compuestos químicos menos saludables que se generan con las cocciones de la carne por encima de los 110 ˚C.

Otra de las ventajas es que podemos aprovechar mejor aquellas piezas de carne más económicas por ser más duras, pero nutritivamen-te igual de buenas que otras partes más tiernas y valoradas, puesto que con cocciones más prolongadas lograremos enternecer la carne sin sobrecocerla.

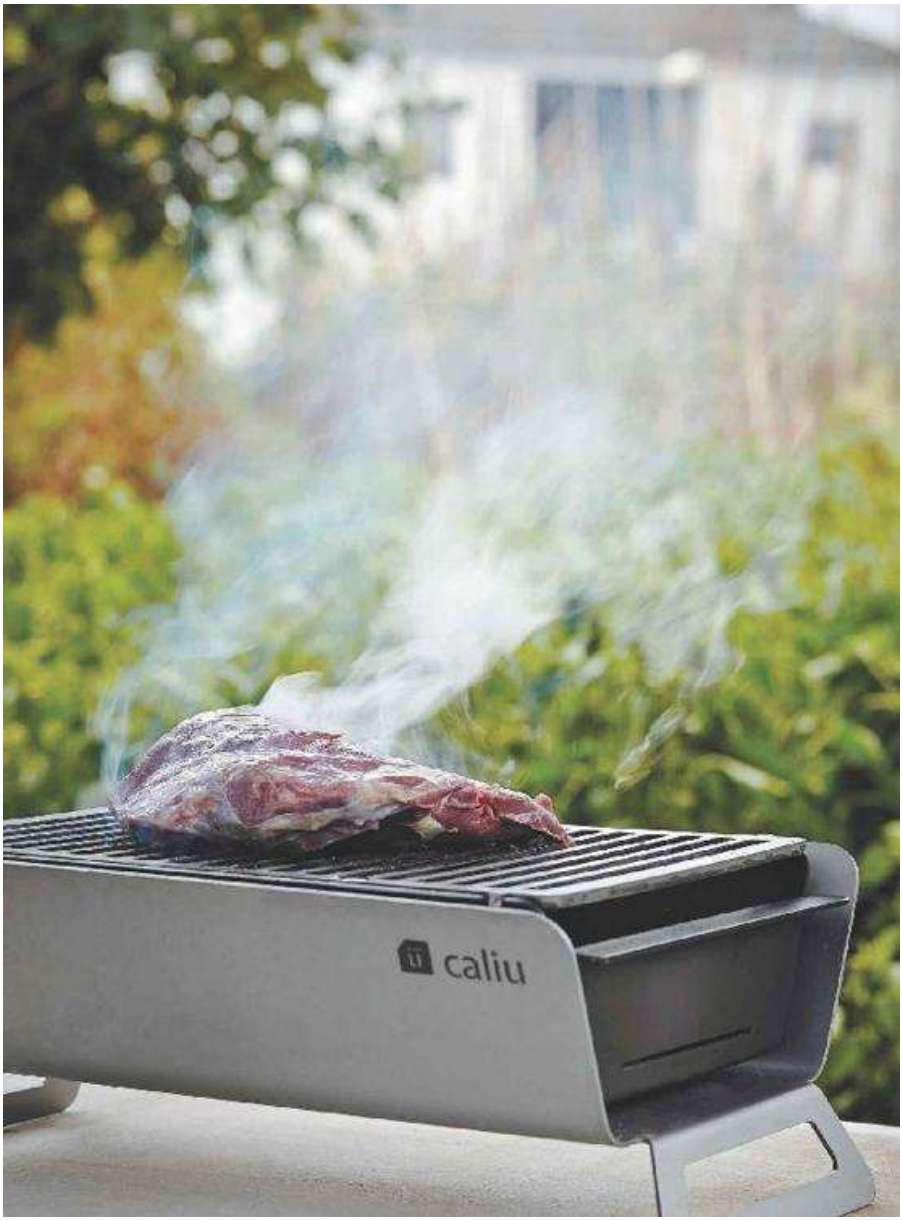
Las carnes acostumbran a cocinarse entre los 50 y los 80 ˚C. Dependiendo de su tipología, por ejemplo, las carnes tiernas, como los solomillos de cerdo o de ternera, las pechugas de pollo o los lomos de cordero, las podremos preparar entre 50 y 65 ˚C, es decir, con cocciones directas (por debajo de los 65 ˚C), pero las carnes más duras necesitarán tiempos de cocción más largos y temperaturas que oscilarán entre los 65 y los 80 ˚C, es decir, cocciones indirectas.



En las recetas os indicamos el tiempo y la temperatura recomendados según el tipo de carne y elaboración, pero en los anexos encontraréis una tabla de temperaturas orientativas con diferentes opciones de T&T

para un mismo producto. Y a pesar de que estas tablas están basadas en la cocción en medio líquido, en muchos casos, con una pequeña adaptación, también son válidas para otros tipos de cocciones a baja temperatura como al horno.

A través del recetario de este libro os invitamos a descubrir unas técnicas de cocción que os permitirán cocinar las carnes con delicadeza, aprovechando al máximo las propiedades nutritivas de estas y controlando con gran precisión el punto óptimo de cocción.



CARRILLERA DE CERDO CON MELOCOTÓN

Carrillera 65 ˚C *24 h o 80 ˚C* 10 h | Melocotón 85 ˚C / 45 min | 24 h o 10 h + 1 h de finalización Medio | 4 |

INGREDIENTES

• 4 carrilleras de cerdo

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 4 melocotones rojos

• 200 g de salsa de cerdo (véase pág. 333) • Cebollino • 50 g de azúcar

• 10 g de vinagre

Otro plato estrella para cuando tengáis invitados. Podéis prepararlo unos días antes y acabarlo con una hora de antelación el día indicado. Triunfaréis seguro, este cerdo agridulce está riquísimo.

Para la carrillera

① Blanqueamos la carrillera una vez.

② Retiramos, escurrimos, dejamos enfriar y reservamos.

③ Introducimos en la salmuera y dejamos reposar durante 1 hora en la nevera.

④ Escurrimos, secamos y envasamos en bolsas de vacío.

⑤ Cocemos a 65 ˚C durante 24 horas o a 80 ˚C durante 10 horas, enfriamos y reservamos.

Para el melocotón

① Partimos los melocotones, les quitamos el hueso, los envasamos al vacío y los cocemos a 85 ˚C durante 45 minutos. Enfriamos.

② Trituraremos 3 melocotones hasta obtener una textura lisa.

Para finalizar y servir

① Reservamos el jugo resultante de la cocción, deshuesamos las carrilleras y les hacemos 5 incisiones en la parte superior.

② Calentamos el jugo, lo añadimos a la salsa de cerdo y cocemos 5 minutos. Colamos y reservamos.

③ En una sartén tostamos hasta caramelizar el azúcar, incorporamos el vinagre y seguidamente añadimos la salsa. Cocemos 5 minutos y enfriamos.

④ Cortamos los melocotones que hemos cocinado al vacío en gajos y los introducimos en las incisiones que hemos realizado en las carrilleras.

⑤ Ponemos las carrilleras en una bolsa junto con la salsa fría, que habrá quedado densa, y envasamos al vacío.

⑥ Volvemos a calentar a 65 ˚C grados durante 20 minutos.

⑦ Emplatamos con una lágrima ancha de puré de melocotón al lado de la carrillera y salseamos.

⑧ Finalizamos decorando con unos hilos de cebollino.

¿SABÍAS QUÉ? *La carrillera de cerdo contiene una buena proporción de colágeno, un tipo de tejido que empieza a deshacerse en torno a los 65 ˚C y acaba formando una gelatina cuando la sometemos a una cocción suave y prolongada. Así pues, con la preparación a baja temperatura conseguimos que esta gelatina suavice la textura de la carne y la dote de una ternura extra, además de hacerla mucho más fácil de digerir, con lo que es ideal para toda la familia, desde los más pequeños hasta los más mayores.*

CODORNIZ AL ESTILO CAZADORA

Codorniz 65 °C / 2 h | Chalotas 85 °C / 1 h | 3 h | Medio | 4

INGREDIENTES

• 4 codornices grandes

• 100 g de aceitunas variadas

• 12 chalotas

• 150 g de panceta curada

• 1 tomate

• 100 g de champiñones

• 20 alcaparrones

• 150 g de setas

• 150 g de vino rancio

• 200 g de caldo concentrado de ave (véase pág. 331) • Tomillo • Romero

• ½ l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 80 g de aceite de oliva suave

Vamos a actualizar esta receta clásica y a asegurarnos de que cada vez que nos lo propongamos el resultado sea excelente. ¡Son las ventajas de cocinar bajo control!

Para las codornices

① Las limpiamos bien y las introducimos en salmuera durante 30 minutos.

② Las envasamos al vacío y las ponemos a cocer en un baño de agua a 65 °C durante 2

horas.

③ Si no las vamos a consumir al momento, las enfriamos rápidamente.

Para la salsa

① Cocinamos las chalotas al vacío en un baño de agua a 85 ˚C durante 1 hora.

② Salteamos la panceta cortada hasta que coja color con 40 gramos de aceite y añadimos las chalotas ya cocinadas al vacío.

③ Introducimos los champiñones laminados y cocinamos 5 minutos más.

④ Incorporamos el tomate cortado en dados y dejamos cocer 5 minutos.

⑤ Finalmente, añadimos las aceitunas, los alcaparrones y las hierbas.

⑥ Desglasamos con el vino rancio y dejamos evaporar el alcohol.

⑦ Añadimos el caldo de ave y dejamos hervir 5 minutos a fuego bajo.

Para finalizar y servir

① Calentamos las codornices en las bolsas a 65 ˚C durante 15 minutos.

② Sacamos las codornices de la bolsa y las marcamos en una sartén antiadherente muy rápido a fuego alto y les añadimos la salsa caliente.

③ Acabamos la cocción calentando a 65 ˚C durante 10 minutos más, mientras vamos cubriendo las codornices con la salsa.

BUENO Y SANO *La codorniz es una carne blanca de alto valor nutritivo, tierna y sabrosa.*

ALITAS DE POLLO CON SALSA *HOISIN*

65 ˚C / 3 h | 4 h | Bajo | 4 | Sésamo, soja, gluten

INGREDIENTES

Para las alitas de pollo

• 16 alitas de pollo

• 150 g de harina de maíz

• 1 l de aceite de girasol

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• *Shiso* morado

Para la salsa *hoisin*

• 90 g de ciruelas pasas

• 6 g de aceite de sésamo

• 20 g de salsa de soja

• 21 g de vinagre de arroz

• 2 g de curri

• 2 g de curri rojo

• 16 g de *miso* blanco

• 30 g de agua

• 0,2 g de cardamomo

• 0,2 g de pimienta de Sichuan

• 0,4 g de canela en polvo

• 10 g de miel

• 3 g de *mirin*

• 2 g de *tandoori masala*

Tal vez te canses algún día de hacerlas una y otra vez, pero nunca te cansarás de comerlas.

Cocínalas a baja temperatura y conseguirás unas alitas melosas y jugosas por dentro y crujientes por fuera si las acabas con una fritura rápida y a alta temperatura.

① Limpiamos las alitas, las partimos en tres trozos y desechamos la punta.

② Dejamos las alitas en la salmuera de sal durante 30 minutos.

③ Escurrimos y secamos.

④ Envasamos las alitas en las bolsas de vacío y cocemos en un baño de agua a 65 ˚C

durante 3 horas.

⑤ Enfriamos las bolsas y reservamos.

⑥ Para la salsa *hoisin*: trituramos todo los ingredientes con un vaso americano o túrmix.

Para finalizar y servir

① Justo unos minutos antes de servir las alitas las calentamos a 65 ˚C durante 20

minutos en la misma bolsa.

② Abrimos la bolsa y escurrimos las alitas de su jugo.

③ Las pasamos por la harina de maíz y las freímos en inducción con temperatura controlada a 180 ˚C durante 1 minuto.

④ Retiramos las alitas y las colocamos sobre papel absorbente.

⑤ Servimos acompañadas de la salsa *hoisin* y hojas de *shiso* morado.

BUENO Y SANO *El curri es una mezcla de especias de entre las que destaca la cúrcuma, que posee curcumina, un componente con una potente acción antioxidante y antiinflamatoria.*

NOTA *La precocción a baja temperatura nos permite tener las alitas casi a*

punto de un día para otro, y freírlas rápidamente tan solo unos minutos antes de comer. El hecho de que las friamos con una temperatura controlada y durante muy poco tiempo evita que se queme el aceite y resulta más saludable.

La salsa hoisin *puede encontrarse en tiendas de productos orientales, aunque también podéis combinar el plato con otras salsas como barbacoa, chimichurri o brava.*

PICANTÓN COCINADO EN DOS TIEMPOS

Picantón al horno 62 ˚C *2 h 30 min + 220 ˚C* 5-7 min | Picantón al vacío 65 ˚C / 2 h 30 min +

220 ˚C / 5-7 min | Guarnición 85 ˚C / 1 h | 4 h | Bajo | 4

INGREDIENTES

• 2 picantones

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la guarnición

• Cayena

• Laurel

• Romero

• Ajos

• Bolas de pimienta

• 80 g de aceite de oliva

• 12 patatas *ratte*

• 12 tomates *cherry*

• 12 chalotas

• 4 dientes de ajo

• 1 rama de tomillo

Os proponemos dos técnicas para cocinar un mismo plato. Al horno y al vacío. En ambos casos aplicaremos una doble cocción con la idea de enternecer la carne y a la vez dotarla de un atractivo color dorado.

Para la guarnición

① Pelamos las chalotas, los ajos y limpiamos las patatas.

② Envasamos juntos el tomillo, las patatas, las chalotas, la cayena, el laurel, el romero, los ajos y el aceite congelado en una bolsa.

③ Cocemos en un baño de agua a 85 ˚C durante 1 hora. Pasado este tiempo, enfriamos y reservamos.

Para el picantón al horno

① Sumergimos los picantones en salmuera durante 1 hora.

❷ Escaldamos 2 veces en agua hirviendo y enfriamos en agua con mucho hielo.

Secamos bien y pintamos con aceite.

❸ Ponemos los picantones en una reja y los introducimos en el horno. Cocinamos a 62

˚C durante 2 horas y 30 minutos.

④ Pasado el tiempo de cocción, colocamos los picantones en un

recipiente de reposo.

⑤ Subimos la temperatura del horno a 220 ˚C.

⑥ Pintamos con aceite el picantón y lo colocamos en una bandeja con la guarnición.

⑦ Introducimos en el horno y cocinamos entre 5 y 7 minutos más, hasta que la piel quede dorada.

Para el picantón al vacío

① Sumergimos los picantones en la salmuera durante 1 hora y los secamos bien.

② Ponemos los picantones en una bolsa de cocción, envasamos al vacío y cocinamos en un baño de agua a 65 ˚C durante 2 horas y 30 minutos.

③ Pasado el tiempo de cocción, enfriamos los picantones envasados con agua y hielo.

Reservamos.

④ Cuando deseemos utilizarlos, los calentamos en un baño de agua a 65 ˚C durante 20

minutos.

❺ Los sacamos de las bolsas, los pintamos con aceite y los introducimos en el horno junto con la guarnición a 220 ˚C durante 5 o 7 minutos más, hasta que la piel quede dorada.

BUENO Y SANO *Para aquellas personas que deben limitar el consumo de sal, los aceites aromatizados con especias, hierbas frescas o ajo son una excelente alternativa para potenciar el sabor de los platos de carne.*

PATO CANETÓN A LA NARANJA

65 ˚C / 12 h + 220 ˚C / 7 min | 14 h | Alto | 4 | Leche (puré de patatas) **INGREDIENTES**

• 400 g de puré de patatas (véase pág. 333) • Cebollino **Para el canetón**

• 2 canetones (medio por persona

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la salsa

• 250 g de zumo de naranja

• 20 g de vinagre blanco

• 50 g de azúcar

• 400 g de jugo de pato (véase pág. 333) *Vamos a por otra versión de los clásicos de nuestra cocina. En vez del pato tradicional, probad con el pato canetón, es una variedad más pequeña y tierna que, con el añadido de la cocción al vacío, nos sorprenderá por su exquisita melosidad. Este plato es ideal para celebraciones, lo podéis dejar preparado con antelación y acabarlo unos minutos antes de la comida.*

Para el canetón

① Introducimos los canetones en la salmuera durante 2 horas.

② Los secamos bien y los envasamos al vacío.

③ Los ponemos a cocer en un baño de agua a 65 ˚C durante 12 horas.

④ Pasado el tiempo de cocción, enfriamos en agua y hielo.

Para la salsa

① Hacemos un caramelo con el azúcar: lo tostamos en una sartén y le añadimos el vinagre.

② Dejamos reducir e incorporamos el zumo de naranja colado.

③ Volvemos a reducir hasta que quede una cuarta parte.

④ Añadimos el jugo de pato y cocemos 5 minutos.

⑤ Si queremos, podemos incorporar una juliana de piel de naranja (solo la parte exterior) blanqueada 3 veces.

Para finalizar y servir

① Regeneramos (volvemos a calentar) el canetón a 65 ˚C durante 30 minutos.

② Abrimos la bolsa, lo cortamos en cuartos y lo ponemos al horno a 220 ˚C durante aproximadamente 7 minutos.

③ Emplatamos el pato acompañado del puré de patatas.

④ Cubrimos con la salsa y terminamos con el cebollino picado.

¿SABÍAS QUÉ? *El canetón es un pato pequeño, criado en semilibertad, que es el resultado del cruce entre un macho de pato de collar y una hembra de pato Barberie. Al ser más pequeño, tiene una carne más tierna y menos grasa que los ejemplares adultos. Tal vez sea menos sabroso que el*

pato común en las preparaciones clásicas, pero gracias a la cocción a baja temperatura conseguimos una textura muy tierna a la vez que potenciamos de manera natural su propio sabor.

NOTA *La idea de hornear el canetón después de la cocción al vacío tiene la doble función de dorar la piel y de que se funda el exceso de grasa, que no deberemos servir. Si no encontramos la variedad de pato canetón, podemos utilizar pato común y alargar el tiempo de cocción a 16 horas.*

PECHUGA DE POLLO CON ALBARICOQUES Y ACEITUNAS

Pollo 65 °C / 30 min | Albaricoques 85 °C / 20 min | 1 h | Bajo | 4

INGREDIENTES

Para el pollo

• 4 pechugas de pollo con piel de 220 g

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• Pimienta de Sichuan

• 30 g de aceite de girasol

Para la salsa de aceitunas

• 100 g de aceitunas negras

• 1 vaso de vino rancio

• 750 g de caldo de ave (véase pág. 331) **Para el puré de albaricoques**

• 200 g de albaricoques maduros

Una combinación atractiva de ingredientes puede darle un nuevo aire a tus recetas más cotidianas. El dulce de los albaricoques y la punta de sal de las aceitunas combinan en sabores, y en colores, con esta pechuga de pollo que, cocinada a baja temperatura, quedará sensacionalmen-te jugosa.

Para la salsa de aceitunas

① Ponemos a hervir el vino rancio y el caldo de ave.

② Dejamos reducir hasta que quede una cuarta parte. Colamos.

③ Añadimos las aceitunas negras deshuesadas, trituramos y pasamos por el chino.

Para el puré de albaricoques

① Pelamos los albaricoques y les quitamos los huesos.

② Envasamos al vacío y cocemos a 85 ˚C durante 20 minutos.

③ Trituramos.

Para el pollo

① Introducimos el pollo en la salmuera durante 1 hora. Secamos y envasamos al vacío con un poco de pimienta de Sichuan.

② Cocemos en agua a 65 ˚C durante 30 minutos.

③ Abrimos la bolsa y marcamos la pechuga con un poco de aceite (2 minutos aproximadamente por la parte de la piel a fuego suave y 30 segundos por la parte de la carne).

Para finalizar y servir

❶ Colocamos el puré de albaricoques, intercalamos el pollo cortado a tiras anchas y finalizamos con la salsa de aceitunas negras.

¿SABÍAS QUÉ? *Protegida en el interior de los huesos de albaricoque se encuentra una almendra comestible. Si partimos en dos los huesos podremos obtener las almendras. Debemos hervirlas en agua durante un minuto antes de comerlas.*

NOTA *Si nos sobra puré de albaricoques podemos emplearlo como condimento para acompañar un yogur u otras carnes y postres.*

PAPADA DE CERDO IBÉRICO EN DOBLE COCCIÓN

Papada 65 ˚C / 24 h | *Petsay* 85 ˚C / 20 min | 24 h + 30 min de

finalización | Bajo

| 4 |

Sésamo (gomasio)

INGREDIENTES

• 1 papada de cerdo (sin piel)

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• Aceite de oliva suave

• 2 *petsay* (col china)

• 20 g de gomasio

• 80 g de salsa de carne reducida (véase pág. 333) • 5 g de flor de sal • Pimienta *Con la papada vamos a practicar la doble cocción. Primero la cocinamos a baja temperatura para que quede tierna y posteriormente le damos un toque de fuego para fundir las grasas, dorar la carne y potenciar su sabor. Simple, sencillo y riquísimo.*

① Sumergimos la papada en salmuera durante 1 hora. La secamos y la envasamos al vacío.

② La ponemos a cocer en agua a 65 °C durante 24 horas. Pasado este tiempo la enfriamos en agua y hielo.

③ Cortamos las coles chinas, las envasamos al vacío y las ponemos a cocer en un baño de agua a 85 °C durante 20 minutos.

④ Cortamos la papada en tiras gruesas.

⑤ Marcamos la papada en una sartén a fuego medio-bajo hasta que coja color, pierda el exceso de grasa y adquiera una textura crujiente.

⑥ Marcamos la col china en una sartén a fuego medio.

Para finalizar y servir

① Ponemos un poquito de salsa de carne caliente en el fondo del plato y dos trozos de papada sobrepuestos. Añadimos un poco de flor de sal, pimienta y aceite de oliva.

② Al lado de la papada ponemos la col y un poquito de gomasio por encima.

NOTA *La papada en vez de plato principal también puede funcionar como complemento de otras elaboraciones en las que tenga más peso, por ejemplo, la verdura, como en el caso de los* trinxats.

También podríamos añadirla a un sabroso bocadillo combinado con verdura y mostaza picante.

Una alternativa al petsay *sería cualquier otra guarnición que aporte un toque refrescante a la papada, como la col común hervida y salteada o las judías tiernas.*

BUENO Y SANO *Aunque no se recomienda un consumo habitual de las partes más grasas de las carnes, pueden tener cabida perfectamente en una dieta equilibrada si las comemos ocasionalmente junto con una buena guarnición de verduras.*

COCA DE PAN DE ROMERO CON TERNERA, TÁRTARA DE VERDURAS Y MOSTAZA

65 °C *36 h o 80 °C* 16 h | 16/36 h + 30 min de finalización | Bajo | 4

Gluten, mostaza, pescado, huevo (mayonesa)

INGREDIENTES

Para la ternera

• 1 llana de ternera o similar (redondo/jarrete)

• 2 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la tártara de verduras

• 1 20 g de mayonesa

• 4 0 g de salsa de rábano picante

• 20 g de aceite de oliva suave

• 15 g de mostaza

• 1 2 tomates *cherry*

• 20 g de alcaparras

• 10 unidades de aceituna Kalamata

• 10 unidades de aceituna manzanilla

• 20 g de pepinillos en vinagre

• 4 anchoas

• 8 rabanitos

Para finalizar y servir

• 1 coca de pan de romero o similar

• 1 00 g de berros

Con la cocción al vacío hasta puedes prepararte los mejores bocadillos. También ensaladas y todo tipo de complementos como rellenos. Solo debes tenerlo en mente y prepararlo con antelación o aprovechar otras elaboraciones para dar nueva vida a estas comidas más rápidas.

Para la ternera

① Introducimos la llana de ternera en la salmuera y reservamos durante 2 horas en la nevera. Escurrimos, secamos y envasamos.

② Cocemos a 65 ˚C en un baño de agua durante 36 horas o a 80 ˚C durante 16 horas.

Enfriamos y reservamos.

Para la tártara de verduras

① Cortamos por la mitad los tomates *cherry* y los marcamos brevemente en una sartén con un poco de aceite de oliva suave.

② Laminamos los pepinillos (es aconsejable dejarlos previamente en agua durante 30

minutos para que pierdan un poco de sal).

③ Cortamos los rabanitos en láminas finas.

④ Picamos las aceitunas en trozos desiguales.

⑤ Cortamos 4 anchoas a tiras.

⑥ Mezclamos la mayonesa con la mostaza y la salsa de rábano picante.

Para finalizar y servir

① Partimos la coca por la mitad y la untamos con la mayonesa.

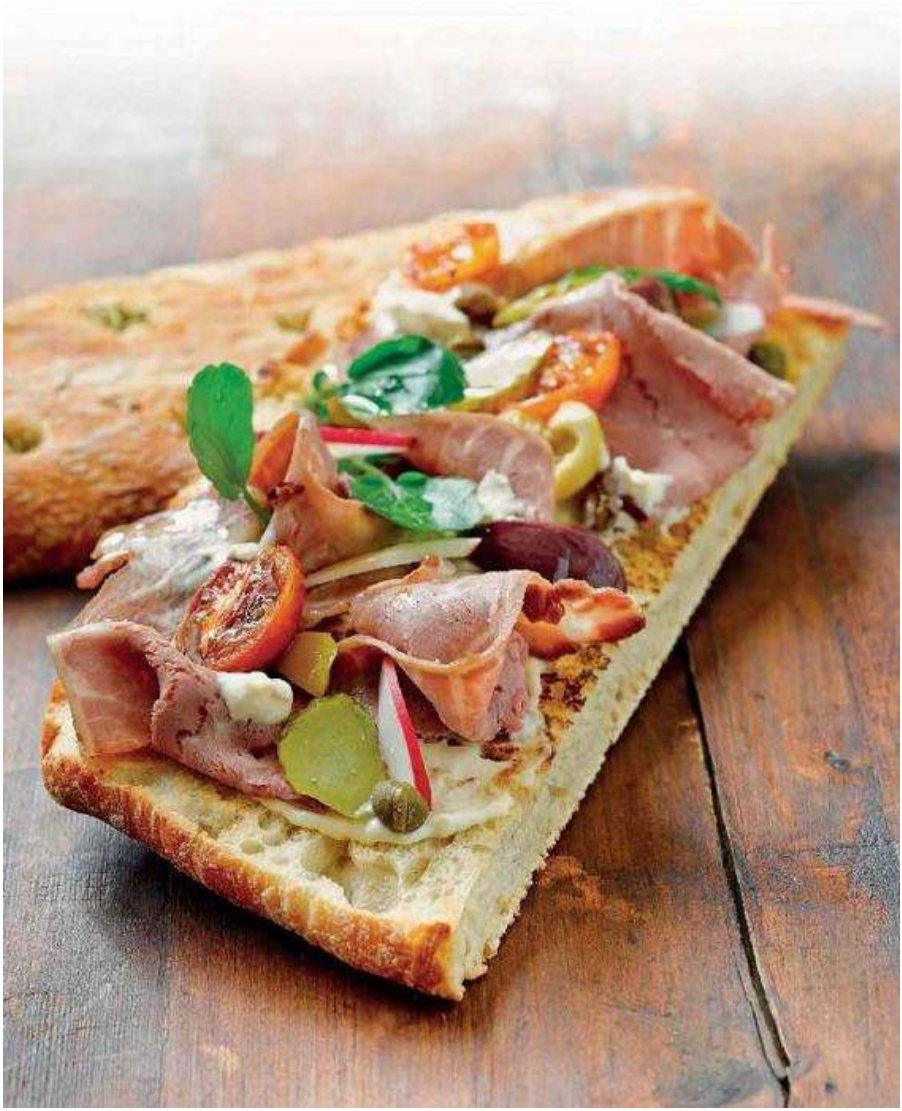
② Cortamos la llana en láminas finas y las colocamos en la parte inferior del pan.

③ Disponemos con gracia los tomates *cherry*, las alcaparras, aceitunas, pepinillos, anchoas y rabanitos.

④ Marcamos unos puntos con la mayonesa y rematamos con unas hojas de berros.

BUENO Y SANO *Un bocadillo también puede ser una comida completa y equilibrada. En este caso, aunamos cereales (pan), verduras y un alimento proteico como la ternera. Además, si añadimos verduras de hoja verde ricas en clorofila, incluimos un componente depurativo y esencial para oxigenar nuestros tejidos.*

NOTA *En vez de berros podemos utilizar diferentes tipos de lechugas, rúcula o espinacas tiernas para darle al bocadillo un toque refrescante.*



LOMO DE CORDERO CON REGALIZ

55 °C / 20 min | 2 h | Medio | 4

INGREDIENTES

• 500 g de lomo de cordero deshuesado

• 500 g de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 4 ramas de regaliz

• 3 berenjenas

• Sal

• Pimienta negra

• Aceite de oliva

• 125 g de salsa de cordero (véase pág. 333) *Si tienes invitados o quieres preparar un plato especial en familia, esta propuesta puede ser una buena opción. No requiere una cocción muy larga y seguro que todos disfrutaréis de la ternura y jugosidad del cordero aromatizado sutilmente con el regaliz.*

Para el puré de berenjena

① Escalivamos 2 berenjenas.

② Las pelamos y las trituramos con una cucharada de aceite de oliva y ponemos a punto de sal.

Para el cordero

① Cortamos el lomo de cordero en 4 raciones de unos 125 gramos.

② Introducimos en la salmuera y dejamos reposar durante 30 minutos en la nevera.

Escurrimos y secamos.

③ Con la ayuda de una puntilla o una aguja, practicamos una incisión en el centro del lomo de cordero para poder introducir una rama de regaliz para que aromatice la carne durante la cocción.

❹ Envasamos al vacío y cocemos en un baño de agua a 55 °C durante 20 minutos.

❺ Abrimos la bolsa y marcamos el cordero rápidamente en una sartén antiadherente con un poco de aceite y a fuego fuerte.

⑥ Cortamos por la mitad las raciones de lomos de cordero.

Para la berenjena

① Pelamos la berenjena restante, cortamos en dados de 2 a 5 centímetros y la hacemos sudar en sal.

② Marcamos los dados a la plancha por los 4 lados.

Para finalizar y servir

① Ponemos una cucharada de salsa de cordero en el centro del plato.

② Disponemos los dos trozos de cordero y los dados de berenjena.

③ Finalmente, añadimos un poco de puré de berenjenas y pimienta.

NOTA *El lomo del cordero es una carne muy tierna (parecida al solomillo de ternera). No debemos cocinarla en exceso porque si no se pondría seca y dura, así que es recomendable que nos quede bien rosada.*

SOLOMILLO MACALLAN

55 ˚C / 20 min o 65 ˚C / 15 min | 1 h | Bajo | 4 | Frutos secos

INGREDIENTES

Para el solomillo

• 800 g de solomillo de ternera limpio

• 3 cucharadas de whisky Macallan Rare Cask Black

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la guarnición

• Puerro

• Zanahoria

• Calabacín

• Espárragos verdes

• Chalota

Para el aceite de piñones

• 100 g de aceite de oliva

• 50 g de piñones

• Pimienta de Sichuan

• Cebollino

• Sal

Para finalizar

• 100 g de jugo de ternera (véase pág. 333) • 20 g de aceite de oliva *¿Te acuerdas del clásico solomillo al whisky? Vamos a versionarlo aromatizando la carne y dándole una nueva textura.*

Para el solomillo

① Introducimos el solomillo en salmuera durante 15 minutos. Secamos.

② Introducimos en un bote de vacío el solomillo con el whisky y realizamos 3 veces el proceso de vacío con una bomba manual para impregnar la carne.

③ Envasamos al vacío el solomillo y lo cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 15

minutos o a 55 ˚C durante 20 minutos.

Para la guarnición

① Cortamos y escaldamos las verduras o las cocemos al vacío (véase tabla pág. 322).

Para el aceite de piñones

① Doramos los piñones partidos por la mitad en aceite de oliva a fuego muy suave.

② Cuando estén tostados y fríos, añadimos el resto del aceite, el cebollino, la sal y la pimienta.

Para finalizar y servir

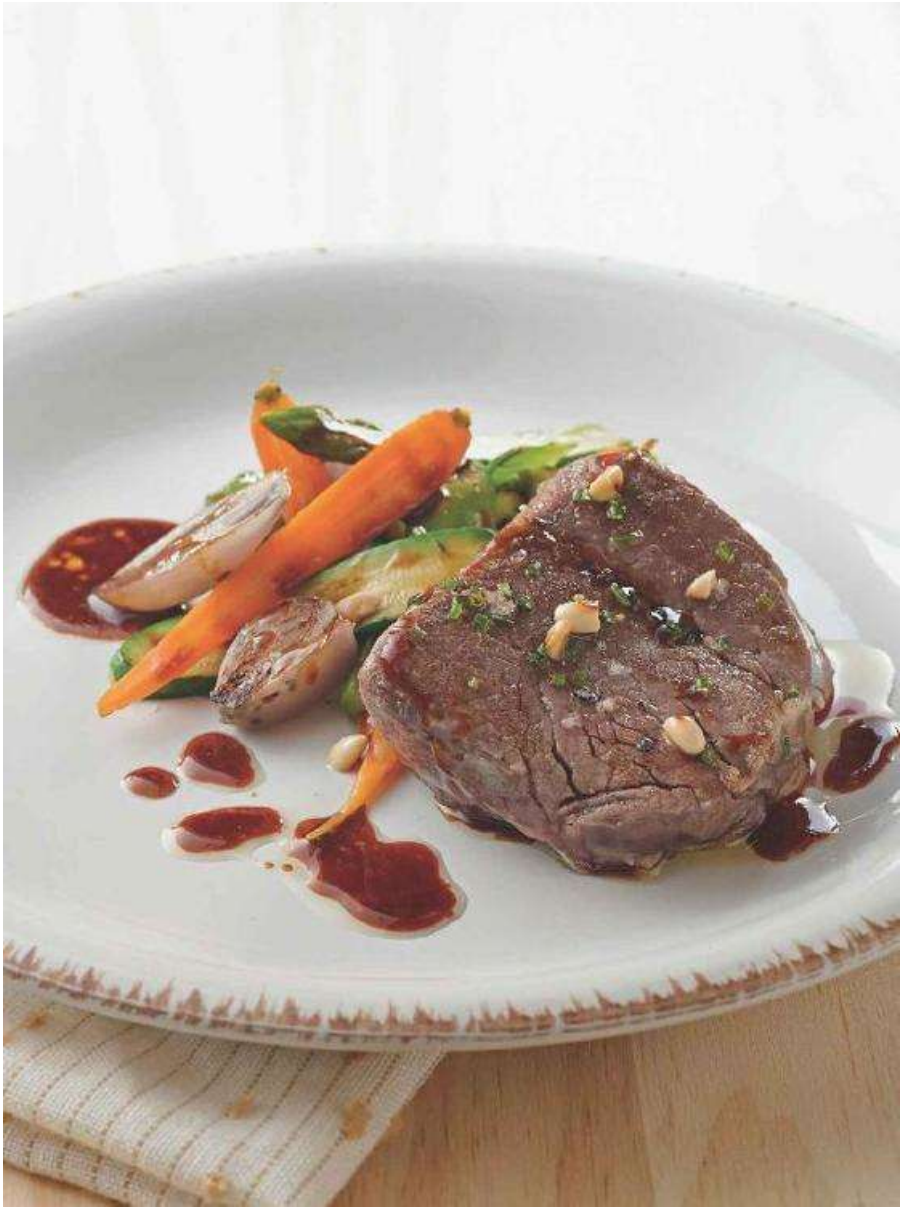
① Sacamos el solomillo de la bolsa y lo marcamos rápidamente en una sartén a fuego alto muy poco tiempo para evitar que se seque.

② Desglasamos la sartén con el jugo restante de la bolsa. Incorporamos la salsa de ternera y cocemos 1 minuto. Retiramos, colamos y emulsionamos con los 20 gramos de aceite de oliva.

③ En una sartén salteamos las verduras cocinadas al vacío.

④ Emplatamos el solomillo con las verduras, salseamos y aliñamos con aceite de piñones.

NOTA *El punto de cocción puede ajustarse al gusto personal. Si preferimos el solomillo bastante crudo podemos rebajar a 12 minutos la cocción a 65 ˚C, por el contrario, si lo queremos más hecho podemos alargarla hasta los 18 minutos.*



COSTILLA DE CERDO LACADA CON SOJA, MIEL Y FRUTOS SECOS

65 ˚C / 18 h o 80 ˚C / 9 h | 9 h o 18 h + 30 min de finalización | Medio | 4

Frutos secos (pistacho, macadamias), soja, gluten

INGREDIENTES

Para las costillas

• 12 costillas de cerdo (ricas en magro y grasa)

• 50 g de miel

• 50 g de aceite de girasol

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 75 g de pistacho crudo

• 75 g de macadamias tostadas (se pueden sustituir por cacahuetes sin tostar) • 150 g de salsa de soja **Para la guarnición**

• 1 calabacín

• 1 nabo

• 1 *petsay* (col china)

Ideales para preparar la víspera y acabarlas al momento, estas costillas de cerdo pueden convertirse con facilidad en las estrellas de la comida. El caso es que la cocción al vacío y el posterior dorado para darle por fuera una textura más crujiente harán de este plato una tentación difícil de resistir.

Para las costillas

① Introducimos las costillas en la salmuera y reservamos durante 30 minutos en la nevera.

② Escurrimos, secamos y envasamos en las bolsas de vacío.

③ Cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 18 horas o a 80 ˚C durante 9 horas.

④ Enfriamos en agua y hielo. Reservamos.

⑤ Para regenerar, calentamos a 65 ˚C durante 30 minutos, retiramos de la bolsa y escurrimos el jugo.

⑥ Doramos brevemente las costillas en una sartén (con aceite de girasol).

⑦ Quitamos el exceso de grasa de la sartén y añadimos los frutos secos picados en trozos grandes.

⑧ Le damos un par de vueltas y añadimos la salsa de soja y la miel.

⑨ A fuego muy bajo dejamos que cueza ligeramente y vamos cubriendo las costillas con la salsa hasta que coja densidad y la carne quede lacada y con los frutos secos pegados.

Para la guarnición

① Lavamos las verduras y pelamos el nabo.

② Cortamos el calabacín y el nabo con la mandolina haciendo láminas finas.

③ Partimos el *petsay* por la mitad.

④ Cocinamos todas las ver duras con un breve escaldado o al vacío.

Para finalizar y servir

① Colocamos la costilla en un plato o bandeja y salseamos con su propio jugo.

② Acompañamos con las verduras calientes.

BUENO Y SANO *Los frutos secos son pequeños contenedores de nutrientes: grasas cardiosaludables, proteínas, vitaminas, minerales, fibra… Por sus reconocidos beneficios para la salud se recomienda un consumo diario de unos 20 gramos.*

NOTA *Es importante no dejar más de 30 minutos las costillas en la salmuera porque al añadirle posteriormente la salsa de soja aumenta*

considerablemente la sensación de salado. La guarnición puede ser al gusto, pero es recomendable refrescar con verdura para contrarrestar el exceso de grasa y el dulzor de la salsa.

CONEJO CON PESTO DE PISTACHOS

Conejo 65 ˚C / 1 h 30 min | Zanahorias 85 ˚C / 21 min | 3 h + reposo 6 h | Alto |

4

Huevo, frutos secos, leche (mantequilla, puré de patatas y parmesano)
INGREDIENTES

• 1 conejo (con su hígado y sus riñones)

• 1 huevo

• 80 g de pistachos

• Sal y pimienta

Para la *duxelle*

• 1 cebolla

• 200 g de champiñones

• 40 g de mantequilla

• 25 g de vino rancio

Para el pesto de pistachos

• 20 g de parmesano

• 15 hojas de albahaca

• ½ diente de ajo

• 20 g de pistachos

• 80 g de aceite oliva virgen

Para la guarnición

• 160 g de puré de patatas (véase pág. 333) • 12 zanahorias *baby*

• Hojas tiernas de zanahoria *baby*

Plato delicado y elegante, es una excelente opción para contar más a menudo con la carne de conejo, muy interesante por su ternura, sabor y bajo contenido en grasas.

Para la *duxelle*

① Cortamos la cebolla y las setas en *brunoise* (dados muy pequeños para picadillo).

② Fondeamos la cebolla con la mantequilla a fuego muy bajo.

③ Cuando esté bien cocida añadimos las setas.

④ Para finalizar tiramos el vino rancio y cocemos hasta que se evapore.

Para el pesto de pistachos

① Colocamos los pistachos en un vaso alto para triturar.

② Pelamos y troceamos el diente de ajo y lo añadimos.

③ Agregamos las hojas de albahaca y el aceite de oliva.

④ Incorporamos el parmesano y trituramos todo hasta obtener una salsa homogénea; rectificamos de sal y pimienta.

Para el relleno o farsa

① Troceamos el conejo separando las paletillas y los muslos de la parte central.

② Deshuesamos los muslos, picamos la carne finamente y mezclamos con los pistachos, el hígado, los riñones de conejo, el huevo y la *duxelle*. Ponemos a punto de sal y pimienta.

Para el conejo

① Deshuesamos las costillas separando la carne del espinazo.

❷ Salpimentamos la carne de las costillas deshuesada y la colocamos sobre papel film, rellenamos con la farsa y hacemos un rulo envolviendo el conejo con el papel film.

Atamos y envasamos al vacío.

③ Cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 1 hora y 30 minutos.

④ Enfriamos en agua fría y dejamos reposar el conejo envasado al vacío durante 6

horas en la nevera.

⑤ Quitamos el hilo y cortamos el rollo a rodajas gruesas. Calentamos las rodajas unos segundos al microondas o al horno a fuego suave (120 ˚C).

⑥ Calentamos en un baño de agua a 65 ˚C durante 15 minutos.

⑦ Desenvasamos y marcamos rápidamente en una sartén con un poquito de aceite.

Para la guarnición

① Cocinamos las zanahorias al vacío en un baño de agua a 85 ˚C durante 21 minutos.

Para finalizar y servir

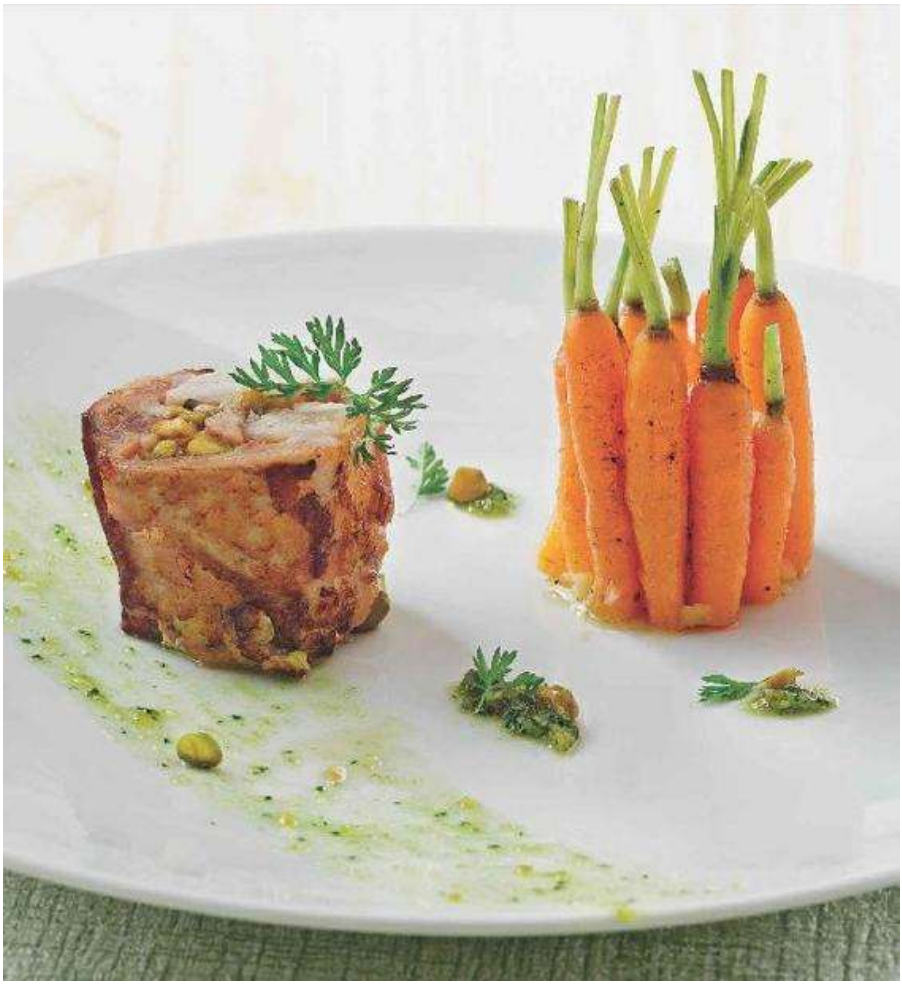
① Con el pincel hacemos una franja de pesto de punta a punta del plato, en el centro colocamos una rodaja de conejo y hacemos unos puntos con el pesto.

② Ponemos el cortapastas en un lateral y colocamos las zanahorias

alrededor en forma de círculo dejando un espacio hueco en el centro que rellenaremos con puré de patatas hasta media altura.

③ Decoramos con unas hojas tiernas de zanahoria.

BUENO Y SANO *El conejo es una de las carnes más bajas en grasa a la vez que de las más ricas en algunas vitaminas como la B3 o la B12. Es muy recomendable para incorporar a nuestra dieta cotidiana y reducir el consumo de carnes más grasas.*



LENGUA DE TERNERA EN SUAVE VINAGRETA DE ENCURTIDOS

65 °C *36 h o 80 °C* 24 h | 24 h o 48 h + 1 h de finalización | Medio | 8

Pescado (anchoas de la vinagreta)

INGREDIENTES

Para la lengua de ternera

• 1 lengua de ternera

• 2 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la vinagreta

• 1 diente de ajo picado

• 50 g de pimiento rojo

• 50 g de pimiento verde

• 50 g de pimiento amarillo

• 50 g de cebollitas agridulces encurtidas

• 20 g de alcaparras

• 20 g de pepinillos

• 4 piparras

• 8 filetes de anchoa

• 120 g de aceite de oliva

• 20 g de vinagre de Cabernet Sauvignon

• Orégano

• Perejil picado

• Sal y pimienta

Actualicemos productos y platos un tanto olvidados —pero extraordinarios — sin complejos. La lengua de ternera es una carne de una calidad excepcional que muchos paladares agradecerán descubrir o saborear de nuevo. La cocción será larga y el resultado, sensacional.

① Si es necesario, lavamos la lengua de ternera.

② Blanqueamos la lengua 3 veces.

③ Retiramos, escurrimos, dejamos enfriar y reservamos.

④ Introducimos la lengua en la salmuera y dejamos reposar durante 3 horas en la nevera. Escurrimos, secamos y envasamos.

⑤ Cocemos a 65 ˚C durante 36 horas o a 80 ˚C durante 24 horas.

⑥ Enfriamos en agua y hielo. Reservamos.

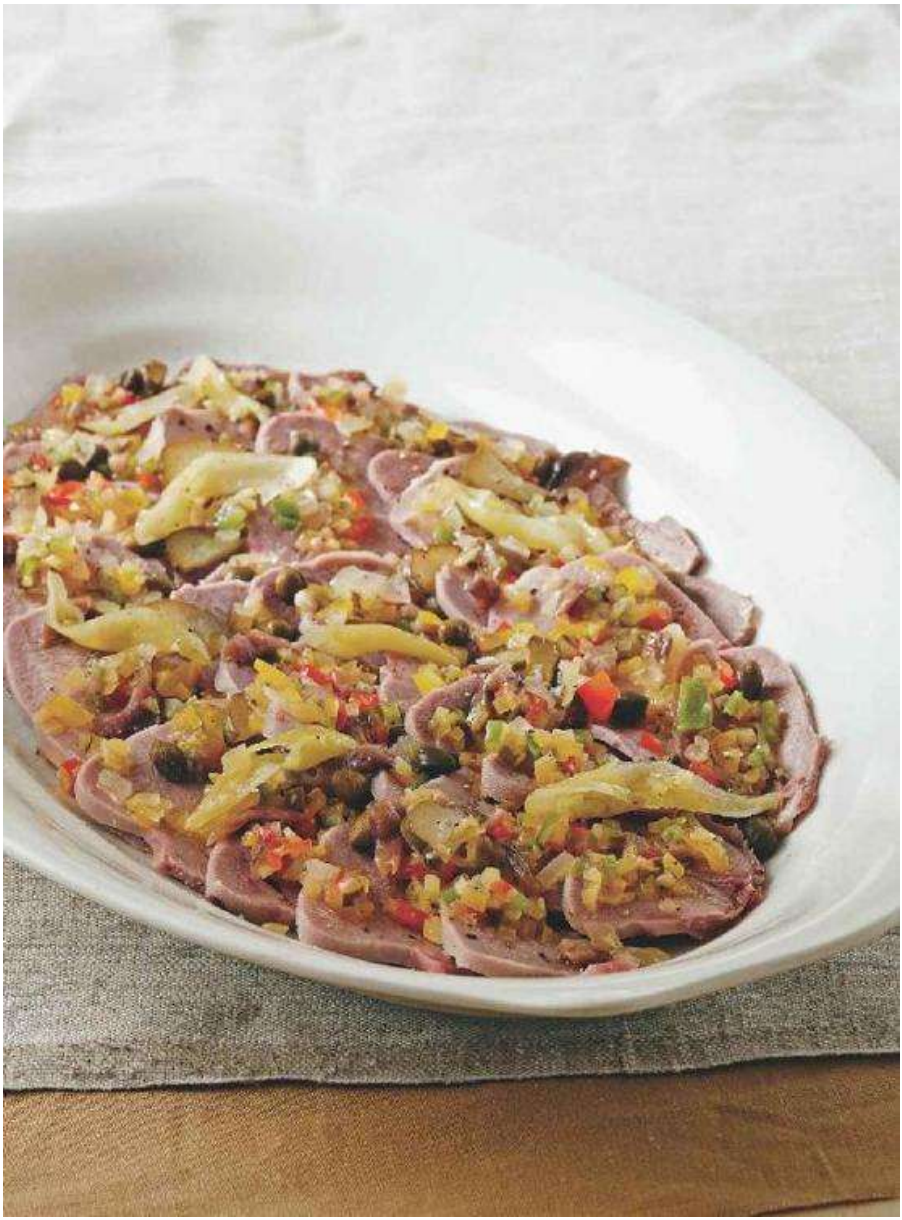
⑦ Abrimos la bolsa, pelamos la lengua retirando la piel superficial (tan solo tirando sale fácilmente) y limpiamos las partes demasiado grasas.

⑧ Preparamos la vinagreta picando todos los elementos en *brunoise* (picadillo en dados pequeños) y las piparras en láminas finas e incorporamos el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta y las especias.

⑨ Laminamos finamente la lengua y aliñamos con la vinagreta de encurtidos.

BUENO Y SANO *La lengua de ternera es una buena fuente de hierro y fósforo. Contiene un alto contenido en zinc y vitaminas B2 y B1, indispensable para la formación de glóbulos rojos y la regeneración de los tejidos y el correcto crecimiento.*

NOTA *El blanqueado es una técnica de preelaboración que sirve para muchas carnes que a priori son demasiado fuertes de gusto y para piezas de casquería como tripas, pies o careta.*



PIERNA DE CORDERO EN DOS COCCIONES

Cordero 65 ˚C *24 h o 80 ˚C* 12 h | Verduras 85 ˚C / véase tabla pág. 322 | 24 h o 12 h + 1 h de finalización

Alto | 4

INGREDIENTES

Para el cordero

• 4 piernas de cordero (cortadas por encima de la rodilla de entre 400-500 g aprox. por persona) • 2 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua) • 1 cebolla

• ½ puerro

• 2 zanahorias

• 2 tomates maduros

• Ajo

• Tomillo

• Romero

• Pimienta

• Laurel

• 50 g de vino rancio

• 100 g de aceite oliva

• 100 g de salsa de cordero (véase pág. 333) • Sal y pimienta **Para la guarnición**

• 12 patatas pequeñas

• 12 tomates *cherry*

• 4 ajos tiernos

• 2 zanahorias

Otro clásico versionado a baja temperatura. No hay más secreto que una cocción más larga y suave. Podemos cocinarlo al vacío con o sin verduras, aunque con la mirepoix *armonizaremos más sabores y fragancias.*

Para el cordero

① Sumergimos las piernas de cordero 1 hora y 30 minutos en salmuera dentro de la nevera. Pasado este tiempo, las secamos bien.

② En una cazuela con aceite, marcamos el cordero a fuego medio-alto. Cuando esté marcado lo reservamos y lo dejamos enfriar en la nevera.

③ En la cazuela que hemos marcado el cordero ponemos a cocer las verduras cortadas en formas desiguales, pero no muy grandes, excepto el tomate.

④ Cuando las verduras estén cocidas añadimos el tomate, las hierbas y la pimienta.

⑤ Cuando el tomate esté bien hecho agregamos el vino rancio y un poquito de sal.

Dejamos reducir y enfriamos.

⑥ Envasamos al vacío el cordero con las verduras e introducimos en un baño de agua a 65 ˚C durante 24 horas o a 80 ˚C durante 12 horas. Pasado el tiempo de cocción enfriamos las bolsas en agua y hielo.

⑦ Separamos la carne de las verduras y del jugo. Cuando la pierna esté fría volvemos a envasarla al vacío y reservamos en nevera.

⑧ En un cazo cocemos el jugo unos minutos junto con la salsa de cordero. Colamos y desengrasamos la salsa resultante.

Para la guarnición

① Pelamos las verduras y las envasamos al vacío por separado, excepto los tomates *cherry*. Seguidamente, las cocemos a 85 ˚C durante el tiempo necesario para cada tipo de verdura (véase tabla pág. 322).

② Acabamos la cocción de las verduras al horno a 180 ˚C durante 5 minutos.

Para finalizar y servir

① Calentamos el cordero envasado al vacío en un baño de agua a 65 ˚C durante 15

minutos.

② Una vez calentado, colocamos el cordero en una bandeja de horno junto con las verduras que hemos cocinado al vacío y añadimos los tomates *cherry*. Cocinamos a 180

˚C durante 7 minutos.

③ Calentamos la salsa de cordero.

④ Añadimos unas gotas de salsa al plato, colocamos el cordero con las verduras y decoramos con unas hojas de romero.

TERNERA CON SETAS A BAJA TEMPERATURA

65 ˚C *36 h o 80 ˚C* 24 h | 37 h o 25 h | Medio | 8

INGREDIENTES

• 1 llana de ternera

• 1 l de salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

• 1 kg de setas variadas

• 500 g de jugo de carne (véase pág. 333) • Polvo de boletus deshidratados • Perejil *Para esos días otoñales o de invierno, este plato invita a recogimiento. Y aunque se trata de una cocción muy larga, tan larga como suave, el resultado es extraordinario, puesto que conseguimos una textura sorprendente, de tan tierna y melosa. La salsa de setas, además, añadirá al plato personalidad y matices aromáticos.*

① Preparamos la salmuera, sumergimos la llana de ternera y reservamos 2 horas en la nevera.

② Retiramos, secamos y envasamos al vacío.

③ Cocinamos en un baño de agua a 65 ˚C durante 36 horas o a 80 ˚C durante 24 horas.

Enfriamos y reservamos.

④ Una vez fría, abrimos la bolsa, colocamos el jugo en una cazuela y añadimos el jugo de carne y el polvo de boletus. Cocinamos 5 minutos a fuego suave. Colamos y reservamos.

⑤ Cortamos la llana de ternera a rodajas de unos 150 gramos y las envasamos individualmente al vacío con 2 cucharadas de la salsa que

acabamos de colar.

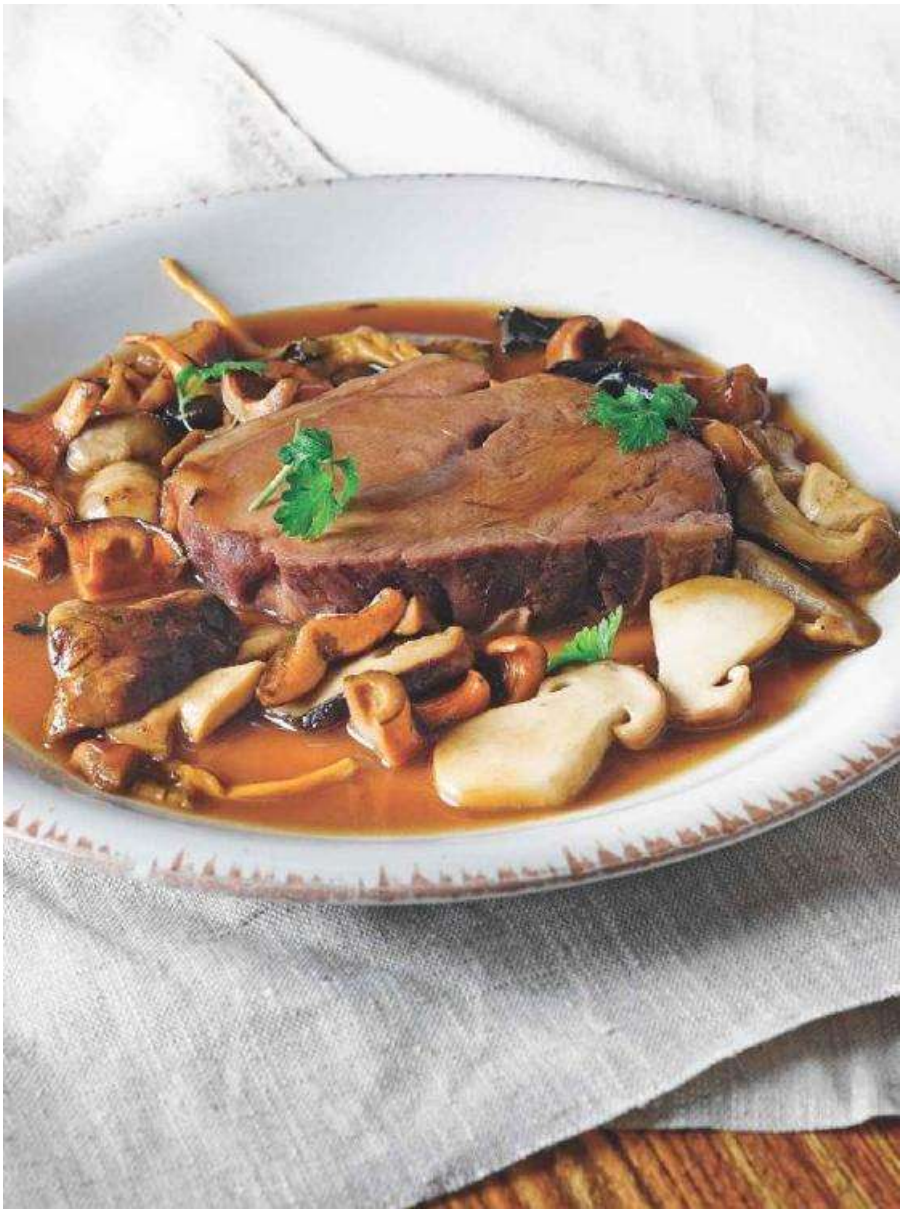
❻ Limpiamos y cortamos las setas, las salteamos rápidamente, e incorporamos la salsa que hemos reservado. Cocemos 10 minutos.

⑦ Calentamos en un baño de agua los medallones de carne envasados a 65 ˚C durante 10 minutos.

❽ Abrimos la bolsa y emplatamos.

❾ Para finalizar, servimos la carne cubierta con la salsa de setas y decorada con perejil.

¿SABÍAS QUÉ? *Los cortes de carnes varían mucho de un país a otro. La llana, por ejemplo, es un tipo de corte tradicional en España, pero difícil de encontrar en otras culturas. Lo mismo ocurre con cortes como el vacío argentino o el* tournedó *francés.*



TERRINA DE CARRILLERA DE TERNERA CON SETAS

65 ˚C *48 h o 80 ˚C* 24 h | 51 h o 25 h | Alto | 4 | Gluten (butifarra)
INGREDIENTES

Para la carrillera

• 500 g de carrillera de ternera

• Salmuera (100 g de sal por 1 l de agua)

Para la *duxelle*

• 2 cebolletas

• 200 g de champiñones u otras setas como boletus o rebozuelos

• 100 g de butifarra negra o de perol

• 1 pie de cerdo cocido

• 70 g de mantequilla

• 30 g de aceite de girasol

Para la salsa

• 150 g de salsa de ternera (véase pág. 333) • 10 g de polvo de boletus
• 100 g de setas variadas

• 40 g de aceite de oliva suave

• Sal y pimienta

Esta es una elaboración larga y laboriosa que demanda paciencia, pero el resultado final, sin duda alguna, merece la pena. Además de la extraordinaria textura de la carrillera, la duxelle *de cebolla, setas, pies de cerdo y butifarra aportarán sabor, humedad, gelatina y potencia a un plato que no olvidaréis.*

Para la carrillera

① Sumergimos la carrillera en una olla con agua fría —que calentaremos hasta unos 90

aproximadamente— para blanquearla. Escurrimos.

② La introducimos en la salmuera con el agua muy fría durante 2 horas en la nevera.

Escurrimos y secamos.

③ Envasamos al vacío en bolsas de cocción y cocinamos en un baño de agua a 65 ˚C

durante 48 horas.

④ Transcurrido el tiempo de cocción, enfriamos con agua y hielo y reservamos en la nevera.

Para la *duxelle*

① Cortamos la cebolleta en *brunoise* (picadillo) y fondeamos con la mantequilla y el aceite de girasol durante 10 minutos a fuego suave en una sartén.

② Incorporamos las setas cortadas en dados y cocinamos 10 minutos.

③ Añadimos el pie de cerdo deshuesado y cortado en daditos pequeños, y cocemos 1

minuto más para que quede bien homogéneo. Retiramos del fuego y colamos para eliminar el exceso de aceite o de jugo.

④ Incorporamos la butifarra negra, mezclamos y reservamos.

Para la salsa

① Limpiamos con un paño húmedo las setas.

② Las laminamos y las salteamos en una sartén con aceite de oliva. Rectificamos con sal y pimienta.

③ Incorporamos la salsa de carne y el polvo de setas y cocemos 2 minutos más.

Rectificamos de sal.

Para la terrina

① Cortamos las carrilleras en láminas finas.

② En un molde o terrina montamos una capa de carrillera y después una capa de *duxelle*. Repetimos la operación dos veces más, acabando con la carrillera.

③ Envasamos la terrina en una bolsa de cocción, realizamos el vacío y volvemos a cocinar en un baño de agua a 65 ˚C durante 30 minutos.

④ Sacamos del agua y enfriamos en agua helada y reservamos en la nevera.

Para finalizar y servir

① Una vez reposada y enfriada la terrina, la desmoldamos y cortamos en rectángulos.

② Introducimos la terrina en el horno a 120 ˚C durante 10 minutos, o 1 minuto en el microondas.

③ Calentamos la salsa y la reducimos hasta conseguir una salsa densa.

④ Emplatamos la terrina caliente cubierta con la salsa de carne y las setas, y si lo deseamos añadimos una lágrima de puré de patatas a un lado.

NOTA *Ya que esta preparación es laboriosa, os aconsejamos que cocinéis más cantidad para congelar y tener terrinas preparadas para otra ocasión. Entonces podréis disfrutar de un plato exquisito con muy poco tiempo de elaboración.*

FRUTAS PARA DISFRUTAR

Las frutas son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua y contienen una gran cantidad de componentes antioxidantes beneficiosos para la salud.

Así que para seguir una dieta equilibrada y saludable deberíamos consumir diariamente entre dos y tres raciones, lo que nos permitirá prevenir diferentes enfermedades como las cardiovasculares, trastornos digestivos, y combatir el sobrepeso y la obesidad.

También es de consenso general que la mejor manera de consumir fruta es comerla fresca. No obstante, cocinarla o introducirla como ingrediente en otras preparaciones es una buena manera de aumentar su consumo o amenizar dietas bajas en sal. Además, si las cocinamos a baja temperatura serán también una excelente opción para personas con problemas de masticación o deglución, ya que lograremos

ablandar su textura respetando al máximo las características naturales del alimento.

Por otro lado, si las cocinamos al vacío también podremos evitar que desaparezcan por completo vitaminas muy sensibles a las altas temperaturas y a los procesos de oxidación y podremos cocinar la fruta preservando los azúcares naturalmente presentes sin necesidad de añadir azúcares refinados.

FRUTAS COCINADAS SUAVEMENTE

En cuanto a la relación T&T a la hora de cocinar las frutas, veremos que en algunos casos es muy similar a las verduras, puesto que la necesidad de ablandar la fibra requiere temperaturas mínimas cercanas a los 85 °C. No obstante, con algunas frutas muy tiernas, como cerezas, higos o frutos rojos, no hará falta ni tan solo una cocción, a veces un ligero entibiamiento nos permitirá realzar su sabor.

FRUTAS COCINADAS NATURALMENTE

Podremos cocinar las frutas a baja temperatura en envases, sumergidas en líquidos (alcoholes, almíbares y salsas y jugos de frutas) o al horno. De hecho, son muchas las alternativas para lograr un amplio repertorio de postres muy sabrosos y mejorar los resultados de recetas tan clásicas como unas manzanas al horno, un plátano *flambé*, una piña asada, peras al vino, melocotones en almíbar y un largo etcétera.

Una opción muy interesante por práctica y por su sostenibilidad es cocinar la fruta en tarros de cristal. Por un lado nos permitirá reutilizar los envases y por otro nos

acercará al mundo de las conservas y semiconservas, un universo lleno de posibilidades y una oportunidad para que participen los más pequeños de la casa y que nos ayuden a preparar elaboraciones simples que despierten su interés por las frutas.

A continuación os sugerimos algunas recetas para terminar, empezar o combinar vuestros menús, pero como siempre os animamos a descubrir e investigar nuevas propuestas. Nosotros os ayudamos con la técnica y vosotros creáis por vuestra cuenta.

Así que esperamos que disfrutéis mucho explorando la versión más dulce de la gastronomía.

CEREZAS EN TRES TEXTURAS

85 °C / 7 min | 30 min | Bajo | 4 | Leche (mantequilla, helado), frutos secos (*Amaretto*)

INGREDIENTES

• 250 g de helado de cereza

Para las cerezas impregnadas

• 120 g de cerezas

• 40 g de *Amaretto* (o licor de cerezas tipo *kirsch*) **Para las cerezas cocidas**

• 320 g de cerezas

• 20 g de mantequilla (opcional)

Postre de temporada veraniega, es vital, fresco y apasionado. ¿Sabéis cómo comer cerezas de tres modos distintos a la vez? Tomad nota. Es rápido.

Para las cerezas impregnadas

① Partimos las cerezas y les quitamos el hueso.

② Las ponemos en el bote de vacío junto con el *Amaretto*.

③ Hacemos tres ciclos de vacío y escurrimos.

Para las cerezas cocidas

① Partimos las cerezas y les quitamos el hueso.

② Las envasamos en una bolsa de cocción con la mantequilla cortada en trozos pequeños (o solas si no queremos incorporar mantequilla). Las cocemos 7 minutos a 85

˚C.

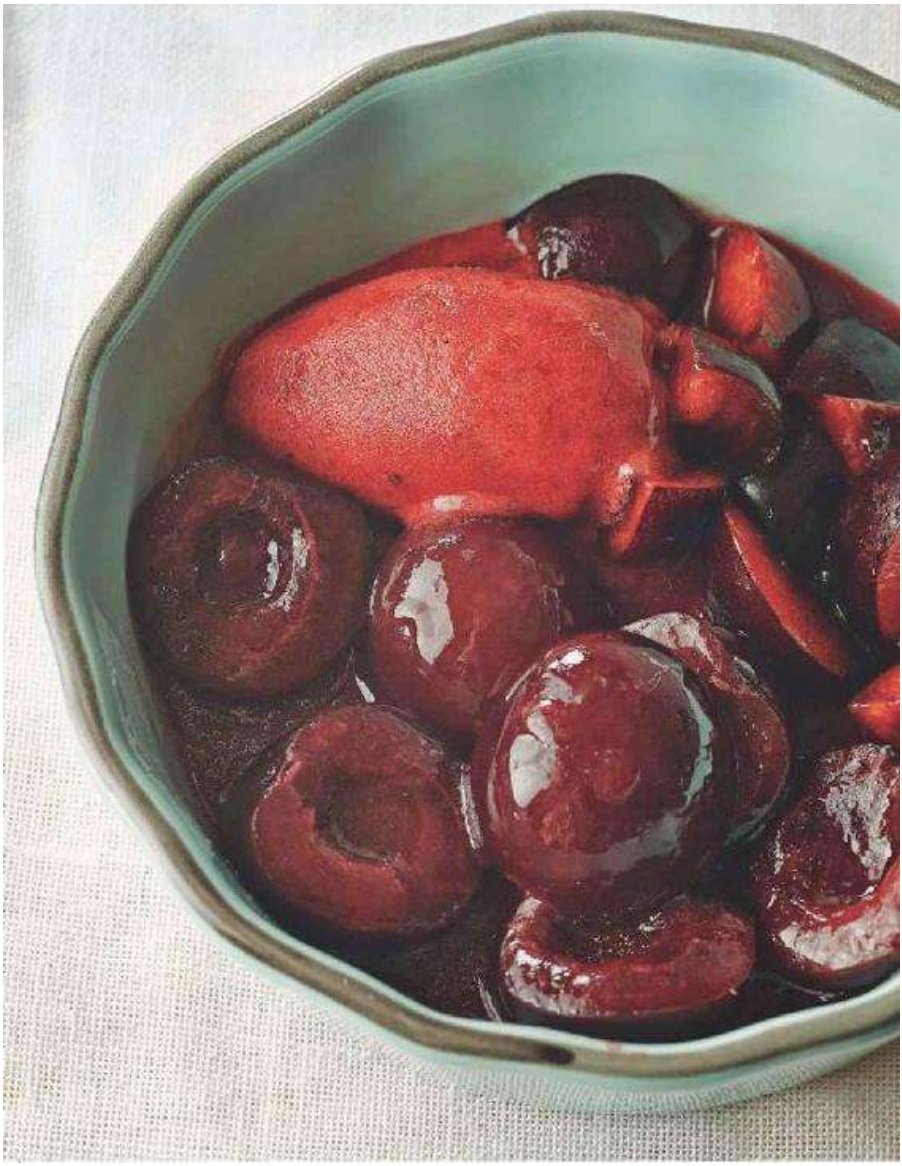
③ Si queremos reservarlas para otro momento, las enfriamos y las calentamos a la hora de consumir; sino, servimos calientes.

Para servir

① En un lado del plato ponemos las cerezas impregnadas y en el otro lado las cocidas calientes con un poco del jugo de la cocción.

② Finalmente, añadimos una bola de helado de cereza.

BUENO Y SANO *Las cerezas son muy ricas en antocianinas, quercetina, hidroxicinamatos, vitamina C, carotenoides y melatonina, componentes bioactivos muy beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares e inflamatorias, la diabetes y el Alzheimer.*



NOTA *Este postre es para el verano, ya que la temporada de cerezas es entre abril y agosto y necesitamos frutas bien maduras. El helado puede ser de vainilla, nata, frutos rojos o cualquier otro sabor que combine bien con la cereza.*

CREMA DE LIMÓN CON FRUTOS ROJOS

Baño maría 90 ˚C / 10 min | 1h | Bajo | 4 | Huevo, leche (mantequilla)
INGREDIENTES

Para el cremoso

• 3 claras de huevo

• 3 yemas de huevo

• 125 g de azúcar

• 160 g de zumo de limón

• 3 limones (ralladura)

• 80 g de mantequilla

Para la presentación

• 10 g de caramelos de jengibre

• 100 g de frutos rojos variados

• Hojas tiernas de menta

Postre sencillo y lleno de pequeñas sorpresas. Aromas frescos, detalles picantes —los caramelos de jengibre— y el dulzor contenido de los frutos del bosque. Una receta muy vitaminada para que los más pequeños se aficionen a todo tipo de frutas.

① Cocemos todos los ingredientes para el cremoso (excepto la mantequilla) en un baño maría a 90 ˚C aproximadamente durante 10 minutos, hasta que nos quede una crema espesa.

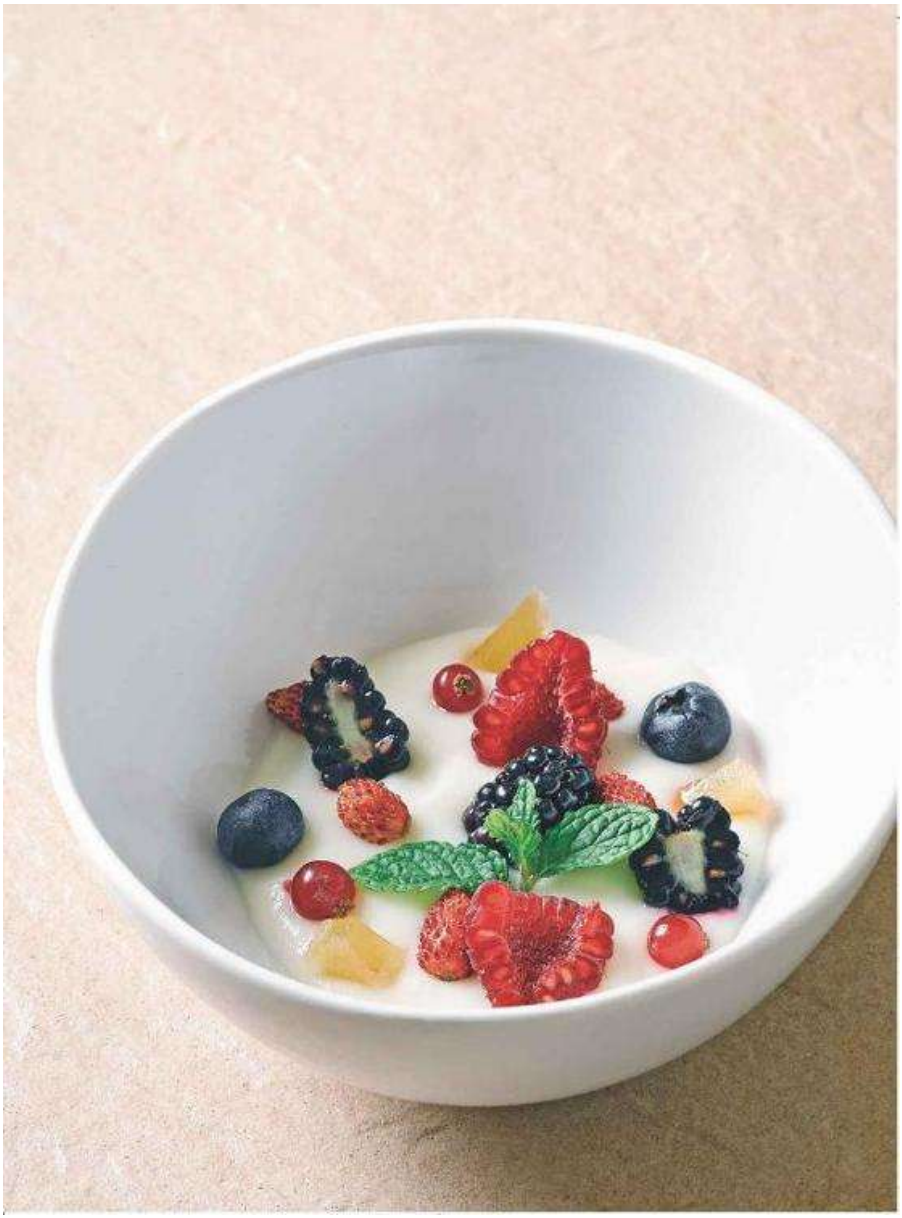
② Seguidamente enfriamos hasta 40 ˚C e incorporamos progresivamente la mantequilla a temperatura ambiente y cortada en dados.

③ Cuando la mezcla esté fría del todo, la montamos con una batidora

eléctrica para que quede densa y cremosa.

④ Para finalizar, acompañamos la crema limón con los frutos rojos, los caramelos de jengibre cortados a daditos pequeños y unas hojas de menta.

NOTA *La crema la podemos elaborar con diferentes propuestas, otros cítricos, fruta de la pasión, pulpa de mango o de melocotón… e igualmente acompañarla con infinidad de complementos: con bizcocho, con hierbas cítricas tipo hierba luisa o anisadas como el hinojo.*



MACEDONIA DE FRUTAS CON SORPRESA

Impregnación | 30 min | Bajo | 4 | Frutos secos (*Amaretto*)
INGREDIENTES

Para el almíbar

• 500 g de agua

• 250 g de azúcar

Combinaciones para la impregnación

• 100 g de melón / mojito

• 1 pera / mezcal

• 50 g de cereza / *Amaretto*

• 100 g de sandía / vodka

• 100 g de piña / cachaza

¿Qué tal una macedonia impregnada de espiritosos? Este es un postre para adultos y un pequeño festival de sabores, colores y texturas. Impregnar es una técnica sencilla, sin cocción, solo necesitamos un bote de vacío y una bomba manual de vacío para cambiar el sabor y color de un ingrediente y convertirlo en algo nuevo y sorprendente.

Para el almíbar

① Hervimos durante 5 minutos el agua y el azúcar y dejamos enfriar.

② Mezclamos el almíbar con cada uno de los licores, siguiendo la proporción de 20

gramos de licor por 100 gramos de almíbar.

③ Cortamos las frutas a dados y partimos las cerezas por la mitad.

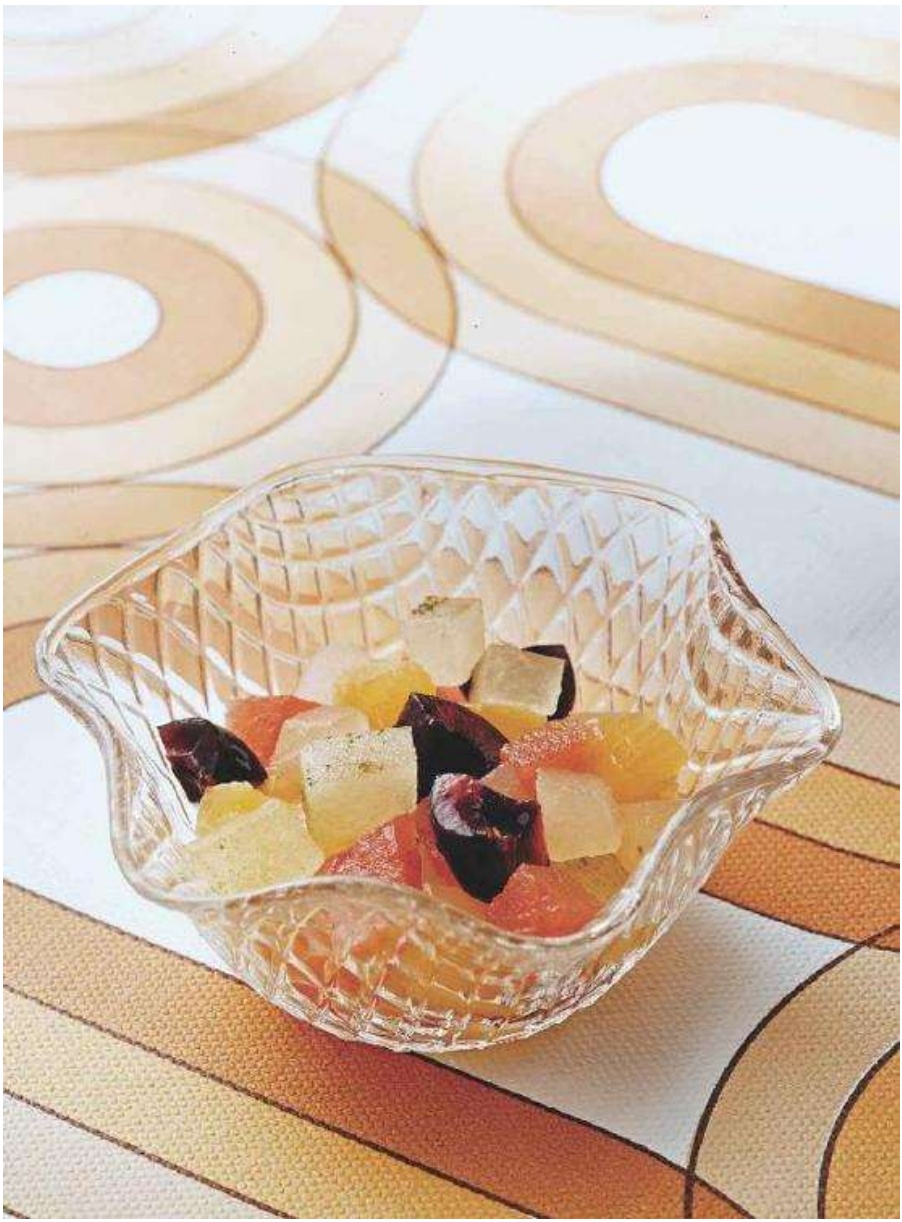
④ Introducimos en un bote de vacío las frutas por separado con la mezcla de licor correspondiente y realizamos 3 procesos de vacío para que queden impregnadas.

Colamos y reservamos.

Para servir

① Montamos el plato mezclando las diferentes frutas como si se tratara de una macedonia tradicional.

¿SABÍAS QUÉ? *La palabra «macedonia» procede del término francés* macedoine*, surgido a finales del siglo XIX en alusión al reino de Alejandro Magno, cuya gran diversidad de poblaciones se representaba en diferentes colores en los mapas de la época.*



MELOCOTÓN MELBA

Melocotón 85 ˚C / 1 h | Frutos rojos 65 ˚C / 10 min | 2 h | Bajo | 4

Leche (helado)

INGREDIENTES

• 4 melocotones

• 200 g de azúcar

• 400 g de agua

• 10 g de mezcla de anís estrellado, vainilla y cardamomo

• 200 g de frutos rojos (frambuesas, arándanos, grosellas, fresitas del bosque) • Helado de vainilla *De colores intensos y muy aromático, con este postre aprenderemos a realizar conservas y a disfrutar de la fruta de temporada en cualquier momento del año.*

① Elaboramos el almíbar hirviendo el agua con el azúcar durante 5 minutos a fuego suave. Enfriamos.

② Colocamos los frutos rojos limpios en un bote de cristal y rellenamos con el almíbar.

Si queremos envasar los frutos en una bolsa de cocción debemos añadir el almíbar congelado (50 gramos).

③ Cocemos a 65 ˚C durante 10 minutos de manera que se ablanden los frutos rojos ligeramente y suelten parte de su jugo. Enfriamos los tarros y reservamos.

④ Pelamos los melocotones (si es difícil podéis escaldarlos un segundo, enfriar y pelar).

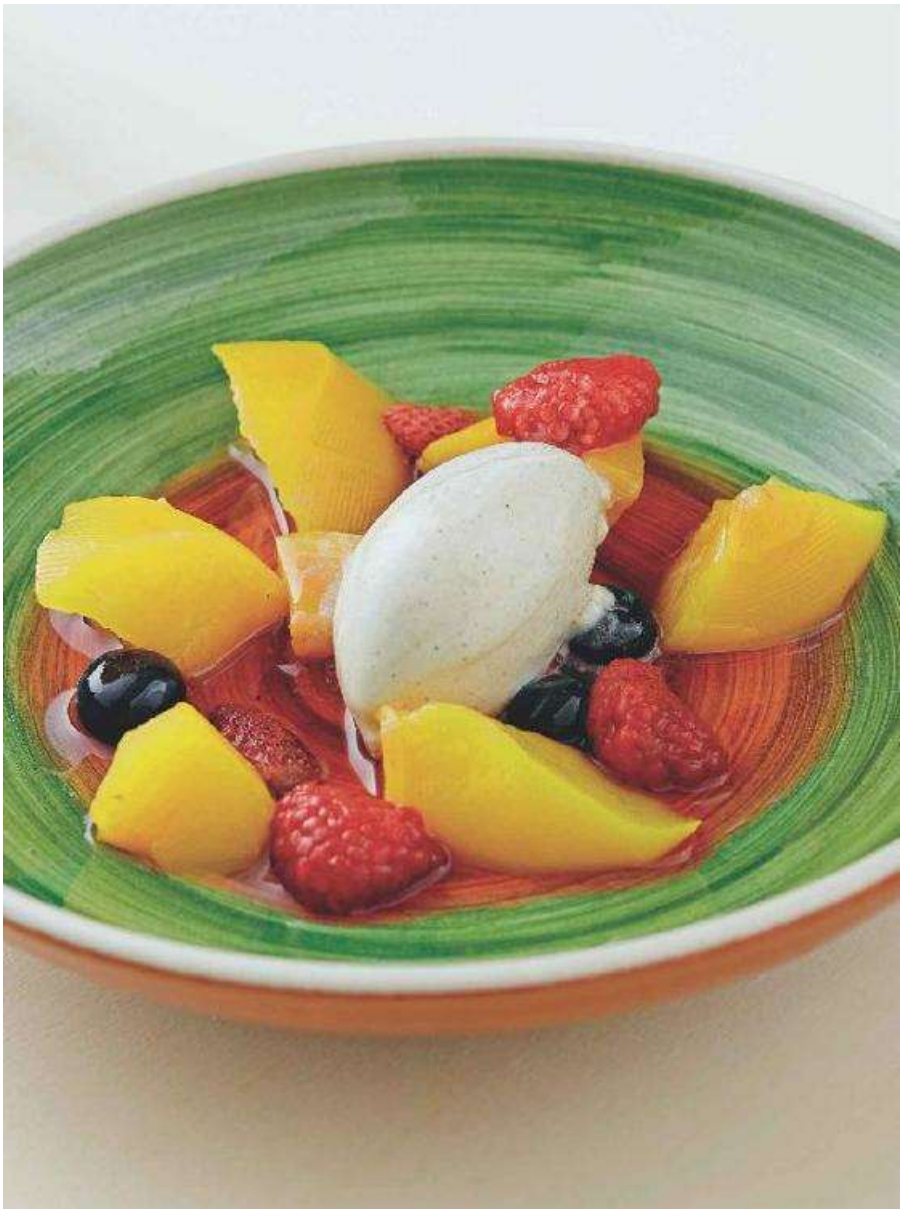
Los partimos por la mitad, sacamos el hueso y los colocamos en un bote de cristal bien apretados. Rellenamos con el almíbar y la mezcla de especias.

⑤ Cocemos los melocotones en un baño de agua durante 1 hora a 85 ˚C. Después dejamos atemperar los tarros unos segundos y seguidamente enfriamos en un baño de agua y hielo.

⑥ Para servir, colocamos los trozos de melocotón en el plato, intercalamos con unas cucharadas de frutos rojos con su jugo y finalmente incorporamos el helado de vainilla.

¿SABÍAS QUÉ? *El origen de este postre está en la versión que creó el gran cocinero Auguste Escoffier, el* pêche melba, *en honor a la soprano Nellie Melba. Se componía de medio melocotón pochado en un jarabe ligero de vainilla, acompañado con helado de vainilla y un* coulis *de frambuesa.*

NOTA *Acostumbrarnos a hacer conservas es una buena opción para degustar todo tipo de frutas fuera de temporada. En vez de melocotones esta receta también puede realizarse con albaricoques,*



cerezas, paraguayos, ciruelas o nísperos, combinados al gusto con especias, hierbas o algún espirituoso.

TIMBAL DE PERA

85 ˚C / 30 min | 1 h 30 min | Bajo | 4 | Frutos secos, gluten (granola), leche (yogur)

INGREDIENTES

• 4 peras conferencia

• 20 g de hojas de stevia fresca

• 200 g de agua

• 1 rama de regaliz

• 10 g de cardamomo

• 40 g de granola (mezcla de frutos secos, cereales y miel)

• 1 yogur de oveja

Simplicidad, naturalidad, elegancia… Este postre ligero y apetitoso es una muestra de cómo embellecer un producto respetando al máximo su naturaleza.

Para la infusión de stevia

① Calentamos el agua hasta llegar a 85 ˚C, incorporamos la stevia, tapamos el recipiente y dejamos infusionar 30 minutos. Colamos y reservamos.

Para el timbal de pera

① Pelamos 3 peras y les quitamos los corazones.

② Cortamos cada pera en 6 trozos, los colocamos en un bote de cristal junto con la regaliz y llenamos el tarro con la infusión de stevia.

③ Cocemos en un baño de agua a 85 ˚C durante 30 minutos.

④ Pasado el tiempo de cocción, sacamos el recipiente del baño,

dejamos que se atempere y al cabo de 5 minutos lo enfriamos en un baño de agua y hielo.

⑤ Una vez frío, sacamos la rama de regaliz y trituramos una tercera parte de las peras con unas gotas de infusión de stevia hasta conseguir una pasta densa.

⑥ Cortamos a dados pequeños los trozos de pera restantes y los mezclamos con la farsa de pera.

⑦ Preparamos la pera cruda restante: la pelamos, retiramos el corazón y la cortamos a láminas muy finas.

⑧ Escaldamos tan solo 5 segundos las láminas de pera en los restantes 100 gramos de infusión de stevia. Escurrimos y reservamos.

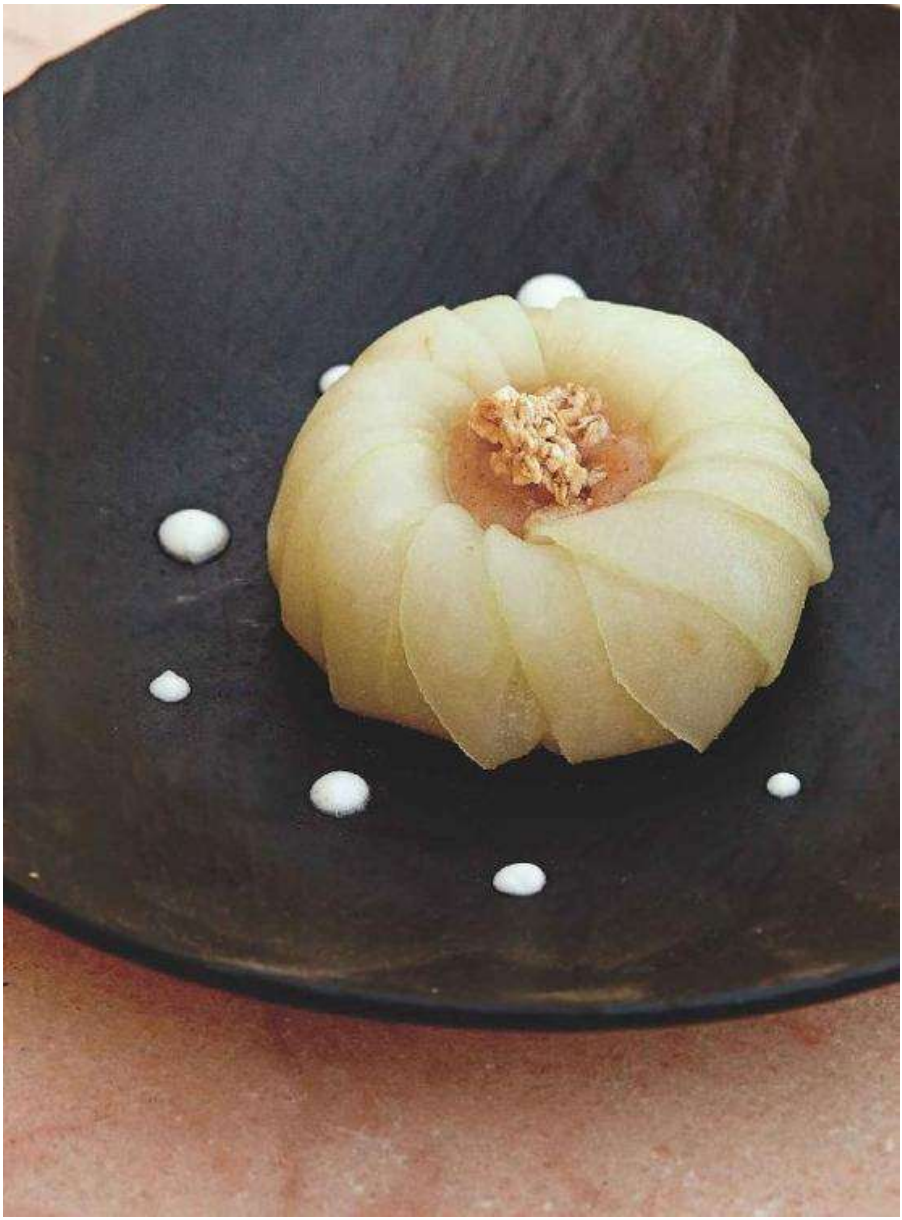
⑨ En un molde de savarin o de corona individual, colocamos la pera escaldada superponiendo las láminas hasta dar la vuelta entera. Rellenamos con la farsa de peras y doblamos las láminas de pera sobre la farsa, como si la tapáramos. Enfriamos para que quede firme.

Para finalizar y servir

① Mezclamos 5 gramos de cardamomo con el yogur de oveja.

② Desmoldamos el timbal en un plato, decoramos con salsa de yogur y con la granola.

NOTA *Podemos complementar el timbal añadiendo unas gotas de miel.*



PLÁTANO *FLAMBÉ*

65 ˚C / 20 min | 45 min | Medio | 4 | Gluten, leche, huevo
INGREDIENTES

• 4 plátanos maduros

• Helado de vainilla

Para el caramelo

• 150 g de azúcar

• 200 g de ron negro

• ½ corteza de limón

• ½ corteza de naranja

Para el bizcocho en almíbar

• 80 g de agua

• 50 g de azúcar

• 20 g de ron negro

• 160 g de bizcocho de soletilla

• 1 vaina de vainilla

Postre con larga tradición que combina temperaturas y texturas. Perfecto para revisitarlo con una nueva técnica de cocción y hacerlo un poquito más irresistible todavía.

Para el caramelo

① En una sartén calentamos a fuego suave el azúcar hasta que tome el punto de caramelo.

② Añadimos el ron y dejamos evaporar el alcohol.

③ Retiramos del fuego y añadimos las cortezas de cítricos.

④ Enfriamos y colamos.

Para el plátano

① Pelamos los plátanos y los envasamos por separado en una bolsa de vacío con 50

gramos de caramelo de ron.

② Cocemos en un baño de agua a 65 ˚C durante 20 minutos.

Para el bizcocho en almíbar

① Hacemos un almíbar mezclando el agua con el azúcar y una vaina de vainilla.

Cuando hierva le añadimos el ron y retiramos del fuego. Dejamos atemperar.

② Raspamos las semillas de la vaina de vainilla y las añadimos al almíbar.

③ Cortamos el bizcocho y lo empapamos con el almíbar de ron.

Para finalizar y servir

① Ponemos un pedazo de bizcocho en el centro del plato.

② Cortamos el plátano en dos trozos y ponemos uno al lado y otro encima del bizcocho.

③ Salseamos con el caramelo tibio.

④ Colocamos una bola de helado encima del bizcocho.

⑤ Añadimos media vaina de vainilla y decoramos espolvoreando unas migas de bizcocho.

NOTA *Si queremos una versión sin alcohol, solo tenemos que eliminar el ron del caramelo y del almíbar. Y, si nos apetece, bañar el bizcocho con zumo de naranja.*

BUENO Y SANO *El plátano, rico en potasio, es ideal para la recuperación de la musculatura, es un alimento energético y muy adecuado para los deportistas.*

* Podemos montar el plato en frío o calentar unos segundos la *velouté* y el pollo en el microondas.

* Existen diversas definiciones del término «biodisponibilidad», pero en este contexto podríamos decir que se refiere a los nutrientes que nuestro cuerpo absorbe de un alimento y que utiliza para el buen funcionamiento del organismo.

* La cantidad de agua con sal depende: **Cocción en bolsas al vacío:** 100 g de cereales por 50 g de agua con sal.

Cocción en tarros: 100 g de cereales por 150 g de agua con sal.

Cocción caldosa: 100 g de cereales por 200 g de agua (o caldo) con sal.

*

La

cantidad

de

agua

con

sal

varia

según

si

realizamos

la

cocción

en:

Bolsas

de

vacío:

100

g

de

legumbres

por

50

g

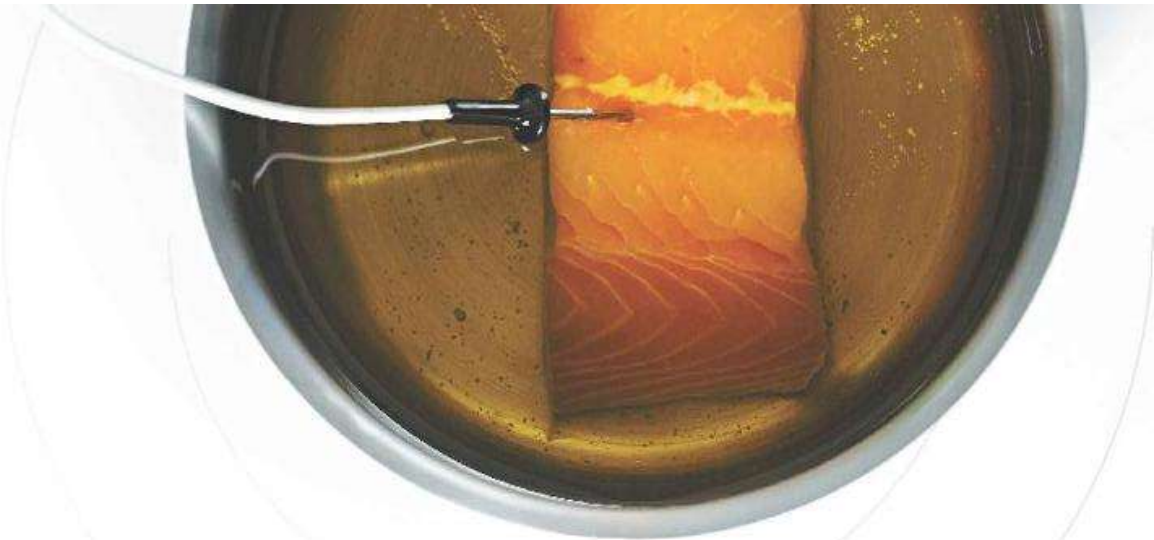
de

agua

con

sal.

En tarros: para las lentejas y judías son 100 g de agua con sal por cada 100 g de legumbres. Y para los garbanzos, por cada 100 g de legumbre, añadiremos 150 g de agua con sal.



LEYENDAS Y GLOSARIO

LEYENDAS DE PICTOGRAMAS

Las recetas de este libro vienen encabezadas por una serie de pictogramas que os darán la siguiente información: **MODOS DE COCINAR A BAJA TEMPERATURA** Cada uno de estos pictogramas os indicarán cómo vamos a cocinar a baja temperatura la elaboración principal de la receta propuesta: en envases al vacío; en envases (ya sea en bolsa o en recipientes, pero no necesariamente al vacío, aunque si se desea también puede ser con esa técnica); sumergiendo el producto en un líquido (agua/caldos, salsas, aceites, escabeches, almíbares, etc.); al vapor, o en un ambiente seco como el horno.

En las recetas, al lado de los pictogramas, también veréis indicada la temperatura a la que debemos cocinar el alimento, así como el tiempo que debe durar esa cocción. A veces encontraréis dos valores de tiempo/temperatura con la intención de ofreceros diferentes opciones para llevar a cabo la misma receta.

En envase al vacío

En envase

En líquido

Al vapor

En seco / Al horno **TEMPERATURA**

La cocina a baja temperatura se basa en el control de la temperatura que aplicamos a los alimentos con el objetivo de acercarnos al máximo a la temperatura que queremos que se alcance en el interior del producto. Para lograrla tenemos dos opciones, controlar directamente los grados que queremos que se alcancen a corazón de producto

(temperatura a corazón de producto) o aplicar una temperatura concreta al medio de cocción (temperatura de cocción o exterior).

Temperatura a corazón de producto

Temperatura de cocción (o exterior)

TIEMPO

Como las cocciones a baja temperatura acostumbran a ser mucho más largas que las tradicionales y en una misma receta puede haber más de una cocción, diferenciamos el tiempo que se emplea durante una cocción determinada del tiempo empleado para la elaboración total de una receta.

Tiempo de cocción

Tiempo total de elaboración **OTROS**

También indicamos el grado de dificultad de una receta (bajo, medio, alto). El número de personas para las que están pensadas las cantidades de la lista de ingredientes y los alérgenos que puedan hallarse en los alimentos propuestos.

Grado de dificultad

Número de personas

Alérgenos

LEYENDA DE ALÉRGENOS

En nuestras recetas encontraréis indicados los alérgenos más comunes del siguiente modo:

• **Gluten:** cuando añadimos cualquier producto que lo contenga (pan, pastas, masas, o salsa de soja, aunque hay salsas de soja sin gluten).

• **Crustáceos:** cuando son el ingrediente principal o secundario.

• **Moluscos y cefalópodos:** cuando son el ingrediente principal o secundario.

• **Pescado:** cuando el pescado es el ingrediente principal o secundario, o si utilizamos, gelatina a base de cola de pescado.

• **Leche:** indica que la receta lleva leche o cualquier derivado láctico (yogur, mantequilla, queso, etcétera). A veces indicamos que tan solo lleva leche un complemento del plato, como puede ser un puré de patatas.

• **Frutos secos:** indicamos si los incorporamos como ingredientes o como parte de alguna salsa o picada.

• **Soja**.

• **Sésamo**.

• **Cacahuetes**.

• **Mostaza**.

• **Huevos**.

No obstante, hay que tener en cuenta que no indicamos:

• **Apio** y productos derivados.

• **Altramuces**.

• **Anhídrido sulfuroso** y sulfitos (SO2) en concentraciones superiores a 10mg/kg o 10

mg/l.

GLOSARIO

Abrillantar. Embellecer un género dándole brillo mediante gelatinas, jaleas, grasas o almíbar.

Acanalar. Realizar cortes longitudinales en la piel de las frutas (sobre

todo cítricos) o vegetales (calabacín, pepino, etcétera) para decorarla.

Acidez. Indicación de la fuerza ácida de un producto. Se mide científicamente en pH.

Aditivo alimentario. Sustancia sin poder nutritivo que se añade intencionadamente a un producto o elaboración alimentaria para asegurar su conservación, facilitar o mejorar el proceso de elaboración o modificar sus características organolépticas.

Adobar. Introducir un producto en un preparado más o menos líquido —normalmente con aceite— con la intención de conservarlo, aromatizarlo y, en el caso de las carnes, ablandarlo.

Agar-agar. Aditivo alimentario que se extrae de ciertas algas rojas. Hidrato de carbono tipo fibra que se utiliza como gelificante y, por sus propiedades, es un hidrocoloide. En la cocina se suele utilizar para preparar una gelatina caliente.

Alginato. Sal orgánica derivada del hidrato de carbono tipo fibra utilizado como gelificante, espesante y estabilizante. Se extrae de algas pardas.

Almidón. Hidrato de carbono complejo y digerible que constituye la principal reserva energética de casi todos los vegetales. Pertenece al grupo de los glicanos y, por lo tanto, está formado solo por cadenas de glucosa. Por sus propiedades es un hidrocoloide. En la cocina se usa comúnmente en la elaboración de la crema catalana.

Amargo. Uno de los sabores fundamentales que podemos detectar. En la industria alimentaria se usa la quinina como base para el patrón de amargor.

Amasar. Hacer una masa amalgamando varios ingredientes, que puede trabajarse con las manos o usando una amasadora.

Antiespumante. Producto que impide o reduce la formación de espuma en los alimentos.

Antioxidante. Producto que evita la oxidación de los alimentos. A veces se utilizan como antioxidantes naturales productos ácidos como el limón o el vinagre, así como el perejil.

Aroma. Percepción recibida por el olfato, por vía retronasal, al captar sustancias volátiles que proporcionan un determinado olor que estimula el olfato. Se relaciona con el *flavour*.

Arropar. Cubrir un género o una masa con un paño para que no se reseque, en el caso del género, o para que fermente, en el caso de la masa.

Ascórbico (ácido). Ácido orgánico utilizado como aditivo antioxidante y como aporte vitamínico.

Astringente. Matiz gustativo causado por productos que contraen las capas superficiales de la lengua y provocan una sensación mixta entre el amargor y la sequedad intensa.

Asustar. Interrumpir la cocción de un caldo o guiso por medio de la adición de agua o caldo frío.

Bañar. Emborrachar o abrillantar un producto.

Baño maría. Método de cocción en el que la elaboración se introduce en un recipiente que a su vez se coloca en otro que contiene agua caliente. Este método se emplea para cocer flanes, terrinas o cremas, y también se utiliza para atemperar o encintar cremas o gelatinas.

Baño maría inverso. Técnica que se utiliza para enfriar alimentos. Se trata de incorporar un recipiente con un alimento caliente —generalmente líquido— dentro de otro recipiente que en su interior tenga agua fría o helada para bajar la temperatura del producto lo más rápidamente posible.

Biodegradable. Producto que se descompone con el tiempo por acción de los microorganismos. Todos los productos alimentarios son biodegradables, exceptuando la sal, el agua y algunos aditivos.

Blanquear. Escaldar un alimento para depurarlo y eliminarle el mal gusto, olor y sabor.

Boquilla. Instrumento cónico, normalmente de latón o plástico, que se adapta a la manga pastelera con el fin principal de decorar tartas o rellenar.

***Bouquet garni*.** Ramillete o atadillo de hierbas aromáticas que se suele añadir a caldos y estofados.

Bresear. Cocinar un género junto con una *bresa* (hortalizas, vino, caldo, especias).

Bridar. Coger o atar un género con un hilo bramante para que conserve su forma durante la cocción.

Brocheta. Aguja o varilla para asar pequeños trozos de carne, pescado o vegetales.

***Brunoise*.** Corte de hortalizas en dados pequeños.

Caramelizar. Agregar azúcar o caramelo líquido a un molde para que cristalice o lo dore.

Caramelo. Punto de azúcar que adquiere un color tostado y dulce con la cocción.

Castigar. Agregar zumo de limón a un jarabe para que caramelice. También se dice de la acción de golpear una carne para romperle los tendones, ablandarla y enternecerla.

Cincelar. Cortar finamente las hortalizas en forma de filamentos. También se refiere a realizar incisiones en pescados para mejorar su cocción.

Cítrico (ácido) (E-330). Ácido orgánico presente en numerosas frutas, sobre todo cítricos (limón, naranja), que se utiliza como aditivo regulador de la acidez y también como conservante.

Clarificar. Operación cuyo objetivo es limpiar sustancias turbias para que se vuelvan límpidas y claras. Se realiza en consomés, gelatinas y mantequillas para volverlos prácticamente transparentes.

Clavetear. Introducir clavos de especia (también llamados clavos de olor) en rodajas de limón o cebolla para aromatizar escabeches, caldos o guisos.

Coagular. Solidificar un líquido mediante la aglutinación de los grandes conglomerados de moléculas que contiene. El líquido se convierte en un sólido gelatinoso, lo cual puede facilitar la separación entre el sólido y el resto del líquido.

Cocer a la inglesa. Cocinar hortalizas o verduras con abundante agua hirviendo y acto seguido refrescarlas para cortar la cocción.

Cocer o caer en blanco. Cocinar con poca grasa un preparado sin que tome color, o bien cocer una masa en un molde sin relleno.

Colágeno. Proteína que posee propiedades emulsionantes, aireantes y gelificantes.

***Concassé*.** Tipo de corte *grosso modo*, que se refiere principalmente al

tomate.

Concentrar. Reducir un líquido, jugo o caldo.

Conservación. Procedimiento destinado a alargar la vida útil de un alimento o a asegurar su perdurabilidad en condiciones aptas para el consumo. Puede ser de tipo físico (esterilización, congelación, etc.) o químico (adición de conservantes).

Cordón. Nombre que recibe el círculo que se dibuja sobre una preparación para decorar un plato.

Cornete. Cucurucho de papel a modo de pequeña manga que se utiliza para decorar un plato.

***Coulis*.** Salsa o mermelada concentrada que se utiliza para realzar platos o postres.

Cuajar. Espesar líquidos por medio de la acción del fuego o de coagulantes.

Decantar. Separar un líquido de su poso, dejando que repose primero para que las impurezas se depositen y vertiéndolo después en otro recipiente.

Desangrar. Colocar un alimento en agua fría durante unas horas para conseguir que expulse parte o la totalidad de la sangre que todavía tenga el animal. Pueden desangrarse desde unas sardinas hasta una carne de ternera o de cerdo.

Desglasar. Añadir líquidos a una placa de asar o sartén para extraer la grasa o jugo.

Desbarbar. Eliminar los restos de huevo en forma de hilos fritos y rebozados, o bien recortar las barbas del pescado y el marisco.

Desbrozar. Eliminar las partes no comestibles de las verduras y las hortalizas.

Desollar. Quitar la piel del animal.

Despojos. Vísceras, cabezas, patas, cuellos, crestas y otras partes comestibles de las aves y las reses, diferenciadas de la carne.

Dorar. Tostar los alimentos al fuego para proporcionarles un color dorado.

***Duxelle*.** Término francés que designa un picadillo de setas, jamón natural, trufas, champiñones y chalotas. También se denomina así la mezcla de picadillos de verduras que se usa como relleno.

Edulcorante. Todo compuesto químico que produce un sabor dulce. Se pueden dividir en azúcares y aditivos edulcorantes. Habitualmente, el nombre de edulcorante se reserva solo para los aditivos.

Emborrachar. Empapar un bizcocho de almíbar perfumado para darle sabor y consistencia.

Empanar. Pasar un género por harina, huevo y/o pan rallado para, acto seguido, freírlo.

Emplatar. Disponer un género en el plato o en la bandeja para ofrecer el servicio.

Emulsión. Dispersión de un líquido en otro no miscible (mezclable) con él. Como la leche, compuesta de grasa y agua, o la mayonesa, de gotas de aceite dispersas en agua.

Emulsionante. Producto que posibilita la formación y el mantenimiento de una emulsión o mezcla homogénea de dos líquidos no miscibles entre sí, como el aceite y el agua. Las lecitinas y algunas grasas actúan como emulsionantes.

Emulsionar. Batir con el fin de montar o ligar.

Encamisar. Cubrir las paredes de un molde con un género: tocino, zanahorias, etcétera.

Encintar. Dar el punto adecuado a natas, gelatinas y cremas, con la ayuda de hielo.

Encolar. Adicionar gelatina líquida a un preparado.

Enranciamiento. Descomposición de las moléculas de las grasas, generalmente a causa de las enzimas; los ácidos grasos se oxidan y proporcionan mal sabor, lo que da percepción de rancio.

Enriquecer. Agregar un concentrado o esencia a un producto o elaboración.

Envejecer. Dar tiempo a una carne (generalmente de caza) para que adquiera un sabor más fuerte. Se usa como sinónimo de reposar o madurar.

Enzima. Proteína que actúa como catalizador biológico, es decir, que es capaz de descomponer o sintetizar otras sustancias sin que se vea afectada.

Escabechar. Poner un género en un líquido para conservarlo y para darle un sabor característico.

Escaldar. Sumergir un alimento en agua hirviendo durante un período de tiempo muy corto (entre 1 segundo y 20 segundos).

Escalfar. Cocer un alimento en agua muy caliente o en otro líquido. Se conoce también como pochar.

Escarchar. Cubrir un género con almíbar y mantenerlo durante un tiempo para que este, al sacarlo, quede como una capa de azúcar.

Escudillar. Echar caldo hirviendo sobre el pan con el que se hace la sopa. También se dice del proceso de trabajar una masa, coagulada o semicoagulada, con una manga pastelera. Se escudilla cuando rellenamos piezas, cuando las echamos sobre una bandeja de cocción, cuando decoramos una tarta, cuando estiramos una plancha, etcétera.

Espolvorear. Cubrir la superficie de un género con azúcar glas, cacao u otros productos en polvo.

Espumar. Eliminar las impurezas de la superficie de los caldos con la ayuda de una espumadera.

Esterilización. Proceso térmico de conservación mediante el cual se destruyen los microorganismos.

Estofar. Cocer el alimento lentamente, con poco líquido en un recipiente cerrado.

Estufar. Someter una masa con levadura a una temperatura adecuada para que suba o fermente.

***Faisandé*.** Sabor parecido al del faisán que toman algunas especies de caza al envejecer.

Farsa. Picadillo, ingredientes diversos mezclados y ligados que se utilizan para rellenar.

Fécula. Harina del almidón que se extrae de los tubérculos (patatas, tapioca, etcétera).

Fermentación. Transformación química llevada a cabo por

microorganismos (bacterias, hongos) en combinación, habitualmente, con hidratos de carbono. Hay excepciones, como la fermentación maloláctica del vino.

Flambear. Hacer arder el alcohol de un líquido en una elaboración para proporcionarle un aroma característico y un gusto intenso.

***Flavour*.** Término anglosajón que describe el conjunto de percepciones organolépticas (olfativas, gustativas y táctiles) de un producto alimentario.

Fondear. Cocer a fuego suave un alimento con algún tipo de grasa sin que llegue a tomar color.

Gelatina (cola de pescado). Mezcla de proteínas solubles en agua utilizadas como gelificantes. Por sus propiedades es un hidrocoloide.

Gelificante. Producto que da textura a un elemento mediante la formación de un gel.

Por sus propiedades pertenece a la familia de los hidrocoloides.

Glasear. Rociar las viandas con su propio jugo y meterlas en el horno para abrillantarlas.

Glucosa. Hidrato de carbono simple (monosacárido). Es un tipo de azúcar utilizado como edulcorante. Conocido en gastronomía y en la industria alimentaria con el nombre de «dextrosa».

Grasa. Sustancia orgánica (lípido) formada por la combinación de ácidos grasos con glicerina.

Helar. Coagular una mezcla hasta solidificarla utilizando una temperatura baja, 4 °C.

Heñir. Amasar o trabajar la masa con los puños.

Hidratar. Aumentar el contenido de agua.

Hidrato de carbono. Compuesto bioquímico que aporta energía o fibra al organismo.

Homogeneizar. Procedimiento que uniformiza una mezcla de sustancias que están en suspensión.

Impregnar. Empapar o saturar un alimento poroso de una sustancia líquida.

Incisión. Corte superficial en las viandas para facilitar la cocción en su interior.

Lactosa. Hidrato de carbono de los lácteos.

Laminar. Cortar un género en forma plana.

Lecitina (E-322). Aditivo natural utilizado como emulsionante y antioxidante.

Levadura. Nombre de un grupo de hongos unicelulares muy abundantes en la naturaleza que se usan para producir fermentaciones.

Levantar. Llevar a ebullición un líquido.

Ligar. Espesar (trabar) una elaboración líquida.

Liofilización. Técnica que consiste en una deshidratación por sublimación (paso directo de sólido a gas) mediante un calentamiento al vacío de un producto congelado.

Lustrar. Espolvorear con azúcar glas o lustre.

Maillard, reacción de. Conjunto muy complejo de reacciones químicas entre aminoácidos e hidratos de carbono como consecuencia de aplicar alta temperatura (plancha, horno, brasa, guiso, etcétera) a algunos alimentos, mediante la cual adoptan una coloración dorada y un gusto característico.

Marcar. Preparar un alimento antes de la cocción dando un golpe de calor fuerte y rápido para que adquiera color y se potencien sus sabores sin que el producto se cueza por dentro. Podemos marcar, o dorar, a la plancha, al horno, etcétera.

Marchar. Empezar la preparación de un plato.

***Mirepoix*.** Corte de hortalizas en dados medianos.

***Mise en place*.** Preparación del género y los utensilios necesarios para la confección de un plato.

Mojar. Añadir a un preparado el líquido necesario para su cocción o para elaborar la salsa o el jugo.

Moldear. Poner un producto o preparación en un molde para que adquiera su forma.

Mondar. Pelar frutas o vegetales.

Montar. Colocar un género en un plato o en una bandeja para su presentación.

Napar. Cubrir totalmente un género con una salsa.

Nutriente. Toda sustancia de los alimentos útil para el metabolismo orgánico. Los nutrientes pertenecen a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua, y todos ellos son indispensables para un buen mantenimiento de la salud.

Olor. Sensación producida por partículas volátiles al entrar en contacto con el órgano del olfato.

Organoléptico. Capacidad de una sustancia (un alimento) para ser percibida por los sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y oído).

Ósmosis. Proceso por el cual el agua pasa, a través de una membrana permeable, de una solución diluida a otra más concentrada.

Oxidación (alimentaria). Proceso por el que los alimentos, en contacto con el aire, van envejeciendo y perdiendo sus propiedades. Ello se debe a una pérdida de electrones por parte de una molécula o ion (átomo con carga eléctrica), que los cede a otra y cambia las características de ambas.

Oxígeno (E-948). Elemento. Gas componente del aire (21 %) y responsable de las oxidaciones alimentarias. Como aditivo (E-948) se utiliza para provocar oxidaciones intencionadas y controladas.

Pasado. En los géneros frescos crudos, define a los que bordean el grado de descomposición. En productos cocinados, el término se refiere a cuando están excesivamente cocidos.

Pasteurizar. Proceso térmico realizado con el objetivo de reducir la presencia de agentes patógenos en los alimentos.

pH. Medida del grado de acidez de un producto en una disolución acuosa.

Pochar. Cocción suave. En algunos casos se trata de una cocción cubierta de grasa y a temperatura suave, en otros, de cocinar un producto sumergido en un líquido no graso (aguas o salsas) con temperaturas también suaves, siempre por debajo de los 100 °C.

Prensar. Someter un producto a algún tipo de presión para comprimirlo con un fin concreto.

Proteína. Compuesto bioquímico cuyas moléculas contienen nitrógeno y que contribuye a estructurar el organismo, además de aportar nutrientes.

Punto. Nivel correcto de sazonado y cocción.

Quinina. Alcaloide muy amargo que se extrae de la corteza de las plantas del tipo cincona (por ejemplo, del árbol de la quina).

Rancio. Matiz organoléptico desagradable provocado por la alteración química de las grasas.

Reacción. Transformación de unos compuestos químicos en otros por acción de los reactivos.

Rebozar. Cubrir un género con harina y huevo.

Rectificar. Poner a punto de sazonamiento o color.

Reducir. Disminuir el volumen de un preparado líquido mediante la evaporación.

Reforzar. Añadir a una salsa o sopa algún tipo de concentrado para darle más sabor.

Refrescar. Poner un género en agua fría circulante para cortar su cocción e impedir su amalgamamiento.

Regenerar. Preparar o calentar un producto previamente cocinado. Para evitar sobrecocer el producto debemos calentar a una temperatura que no supere la temperatura de cocción.

Rehogar. Cocinar un género total o parcialmente con grasa y sin que tome color.

***Roux*.** Harina y mantequilla a partes iguales. Puede ser blanco, rubio, oscuro o crudo.

Sabor. Característica gustativa y olfativa que se percibe en la boca por vía retronasal y que permite identificar los alimentos.

Sacarina (E-954). Producto artificial derivado del benceno (compuesto orgánico formado por 6 carbonos), utilizado como aditivo edulcorante.

Sacarosa. Nombre químico del azúcar. Es un hidrato de carbono formado por la unión de la glucosa (dextrosa) y la fructosa. Esta última es la que aporta la mayor parte del gusto dulce.

Salamandra. Aparato de cocción de panel irradiador utilizado en las cocinas profesionales para glasear, gratinar o caramelizar alimentos. El grill del horno, utilizado con la puerta entreabierta, puede ejercer la misma función que la salamandra.

Salar. Poner en sal un producto crudo.

Salmuera. Solución de agua y sal a la que, en ocasiones, se le suma algún elemento aromático.

Saltear. Cocer un alimento a fuego vivo con poca grasa y haciéndolo saltar para que no se pegue.

Sazonar. Acentuar el sabor de un producto mediante la sal u otros condimentos.

Sofreír. Cocer en grasa lentamente. Rehogar.

Soluble (producto). Producto que, por sus características físicas y/o químicas, puede disolverse en otro al que llamamos «disolvente».

Sudar. Salar y dejar reposar un alimento (sobre todo hortalizas como el calabacín o la berenjena) para que pierda fuerza y elimine su acidez. También se dice de cocer un género con grasa y con su propio vapor sin que tome color.

Tamizar. Separar, con la ayuda de un tamiz, la parte gruesa o los restos de productos como la harina.

Textura. Propiedad física (densidad, viscosidad, tensión superficial, dureza, etc.) de un producto que le otorga unas características perceptibles por los sentidos, sobre todo por el tacto.

Trabajar. Remover o batir las salsas.

Umami. Sabor básico según la división de gustos que se establece en Japón. Se asocia con una sensación cárnica o mineral en la boca.

Volátil. Nombre que se da a las moléculas cuando, a causa de su evaporación, se hallan en suspensión o en disolución en el aire.

Xantana. (goma) (E-415). Hidrato de carbono tipo fibra que se utiliza como aditivo espesante y estabilizante. Por sus propiedades es un

hidrocoloide.

CARNES* COCCIONES DIRECTAS	Temperatura de cocción 55 °C		Temperatura de cocción 65 °C	
	Temperatura a corazón de producto	Tiempo de cocción	Temperatura a corazón de producto	Tiempo de cocción
Bovino				
Solomillo poco hecho	50-55 °C	18 min	50-55 °C	12 min
Solomillo al punto	55 °C	22 min	55-58 °C	15 min
Solomillo bien hecho			65 °C	25 min
Entrecot / Chuletón	55 °C	1 h	62-65 °C	25 min
Ovino				
Lomo	55 °C	20 min	65 °C	15 min
Cerdo				
Solomillo de cerdo	–	–	65 °C	25 min
Aves				
Suprema de pollo	–	–	65 °C	30 min
Suprema de pollo de caserío	–	–	65 °C	45 min
Suprema de pichón			62 °C	30 min
Magret de pato	–	–	62 °C	25 min
Suprema de pularda	–	–	65 °C	35 min

TABLAS DE TIEMPO Y TEMPERATURA

TABLAS DE COCCIÓN POR CATEGORÍA DE ALIMENTOS

El valor tiempo puede cambiar en función de las características del alimento (medida, grosor, etcétera.)

Temperatura inicial aproximada: 5 ˚C

* Hay que tener en cuenta que prácticamente todas las carnes se terminan con una doble cocción que incrementará entre 2 y 4 ˚C más su temperatura interior.

CARNES

COCCIONES INDIRECTAS	Temperaturas de cocción ⓘ 65 °C	80 °C
Ternera		
Carrillera	48 h	24 h
Llana	36 h	24 h
Churrasco	22 h	6 h
Lengua	36 h	24 h
Jarrete / morcillo	36 h	16 h
Cerdo		
Presa paleta	10 h	3 h
Papada	24 h	10 h
Panceta	18 h	10 h
Chuletas	18 h	8 h
Pies	48 h	24 h
Carrillera	24 h	8 h
Codillo	24 h	10 h
Costillar entero	18 h	10 h
Morro	36 h	18 h
Oreja	36 h	18 h
Cochinillo pequeño	24 h	12 h
Cochinillo mediano	36 h	24 h
Cordero		
Paletilla de cordero	18 h a 24 h	10 a 12 h
Paletilla de cabrito	18 h	8 h
Cuello de cordero	24 h	12 h
Aves		
Muslo de canetón	8 h	3 h
Muslo de pollo	3 h	1'30 h
Muslo de pollo de caserío	10 h	3 h
Confit de pato	24 h	12 h
Muslo de pato	20 h	10 h
Muslo de pichón	6 h	2 h
Alitas de pollo	3 h	1 h
Codorniz entera	2 h 30 min	

Temperatura inicial aproximada: 5 °C

PESCADOS	Peso/ medida	Temperatura a corazón	Temperatura de cocción	Tiempo
Atún	150g	40 °C	50 °C	15 min
Ventresca de atún		38 °C	50 °C	10 min
Bacalao	120g	45 °C	50 °C	15 min
Salmón	120g	44 °C	50 °C	15 min
Lenguado entero	300g	55 °C	55 °C	15 min
Lenguado a filetes	120g	55 °C	55 °C	5 min
Salmonete	90g	45 °C	55 °C	5 min
Pez espada	120g	40 °C	50 °C	15 min
Caballa	90g	43 °C	50 °C	8 min
Lubina	150g	50 °C	60 °C	15 min
Merluza	150g	55 °C	60 °C	15 min
Rape	150g	55 °C	60 °C	15 min
Raya	120g	50 °C	55 °C	5 min

MARISCO	Peso/ medida	Temperatura a corazón	Temperatura de cocción	Tiempo
Cefalópodos				
Pulpo	4 kg		100 °C	1 h
			90 °C	2 h
			80 °C	4 h
Calamares	pequeños	55 °C	55 °C	7 min
Calamares	medianos	55 °C	55 °C	20-30 min
Chipirones pequeños	pequeños	55 °C	55 °C	3-4 min
Sepia	pequeños	55 °C	55 °C	20 min
Moluscos				
Berberechos	medianos		100 °C	30 seg-1 min
			90 °C	1 min
Almejas	medianas		100 °C	1'5-2 min
			90 °C	4 min
			70 °C	3 min
Mejillones	medianos		100 °C	3 min
			90 °C	4 min
Mejillones de roca	pequeños		90 °C	3 min
			80 °C	4 min
Navajas	medianas		65 °C	6-7 min

VERDURA	Medida	Temperaturas de cocción 85 °C	100 °C	Observaciones
Ajos frescos	enteros	25 min	10 min	Solos o confitados en aceite
Apio rábano	tallos	30 min	9 min	
Acelga	1 cm	15 min	8 min	
Moniato	1 cm	30 min	10 min	
Calabaza	1 cm	15 min	6 min	
Calabacín	1 cm	15 min	4 min	
Calabacín *baby*	enteros	20 min	0	
Cardos	tiras de 3 cm	2h	40 min	
Alcachofa	corazones	30-45 min	27 min	
Col	hojas		12 min	Solo a 100 °C
Col	tallos	35 min	20 min	
Coliflor	flores	40 min	12 min	
Endivias	partidas	30 / 60 / 180 min	0	Para leer sobre sus variantes, veáse pág. 192
Espárrago blanco	medio (9-11 cm)	30-45 min	18 min	
Esparrago extra	extra (11-14 cm)	2 h 30 min		
Espárrago verde	medio (9-11 cm)	24 min	8 min	
Espinaca	hojas y tallo	24 min	5 min	Mejor 100 °C
Haba congelada	medianas	20 min	15 min	
Hinojo	1 cm	50 min	24 min	
Nabo negro	1 cm	25 min	14 min	
Nabo	1 cm	15 min	12 min	
Zanahoria	1 cm	45 min	12 min	
Zanahoria *baby*	enteras	20 min	7 min	
Petsay (col china)	partida por la mitad	6 min	0	
Patata laminada	1 cm	25 min	10 min	
Patata laminada en aceite	1 cm	25 min	11 min	
Patata entera pelada	6 cm	45 min	30 min	
Guisante congelado		15 min	10 min	
Remolacha a dados	1 cm	1 h 15 min	35 min	
Remolacha entera	grande	2 h 30 min	1 h	
Salsifí	1.5 cm	2 h	45 min	
Champiñones	cuartos	16 min	7 min	
Chirivías	1 cm	20 min	8 min	

FRUTA	Temperaturas de cocción 85 °C	100 °C
Cereza	5-7 min	no
Ciruela	15 min	no
Fresas	5-7 min	no
Fresas sobrecocción	120 min	no
Frutos rojos	30 min	5 min
Manzana	30 min	10 min
Manzana sobrecocción	120 min	no
Melocotón	60 min	20 min
Pera	30 min	10 min
Piña	45 min	30 min
Plátano	65 min	20 min

HUEVOS	Temperatura de cocción*	Tiempo
Pasados por agua	100 °C	3 min
Mollet	100 °C	5 min
Duros	100 °C	8-12 min
Poché	90 °C	3 min
Baja temperatura	65 °C	20-30 min
Crema inglesa	82 °C	20 / 30 / 40 min Veáse receta pág. 50

CEREALES Y LEGUMBRES	Temperatura de cocción*	Tiempo
Avena	100 °C	1 h 15 min
Cebada	100 °C	2 h
Quinoa	100 °C	20 min
Trigo sarraceno	100 °C	25 min
Lentejas	100 °C	40-45 min
Garbanzos	100 °C	3 h 30 min - 4 h
Judías	100 °C	3 h - 3 h 30 min

* Temperatura de cocción exterior

* Temperatura de cocción exterior

SALMUERA

Resumen de los tiempos que se aplican a los alimentos salados con una salmuera al 10

% (100 g de sal por 1 l de agua)

Alimento

Tiempo*

Alitas de pollo

15 min

Atún

10 min

Calamar

5 min

Carrillera de cerdo

1 h

Carrillera de ternera

2 h

Codillo de cerdo

2 h

Codorniz

30 min

Costilla de cerdo

30 min

Cuello de cordero

1 h

Jurel

7 min

Lengua de ternera

3 h

Lenguado entero

15 min

Lenguado (filetes)

5 min

Llana de ternera

2 h

Lomo de cordero

20 min

Lubina

15 min

Merluza

15 min

Papada de cerdo

1 h

Pato canetón

2 h

Pechuga de pollo

1 h

Picantón

1 h

Pierna de cordero

1 h 30 min

Rape (cola entera)

20 min

Salmón

15 min

Sardina

5 min

Sepia

10 min

Solomillo

15 min

Solomillo de cerdo

20 min

Trucha asalmonada

8 min

* Estos tiempos están pensados para alimentos con medidas y pesos estándares, por lo que se debe acabar de ajustar los tiempos en función de las características del producto y de su elaboración.

TABLA DE COCCIONES ALTERNATIVAS

La cocina a baja temperatura nos ofrece la posibilidad de cocinar de diferentes modos una misma elaboración teniendo en cuenta la premisa del control de tiempo/temperatura. Por ello, a continuación os ofrecemos una tabla de cocciones alternativas para que cada cocinero pueda escoger la opción que se adecue más o mejor a sus necesidades o gustos. En la mayoría de los casos, la técnica de cocción de referencia que os indicamos es la cocción al vacío, a partir de la cual os proponemos una cocción alternativa, que puede ser sumergiendo el alimento en un líquido, cocinándolo al vapor, o en un medio seco, como es el horno.

La alternativa de cocinar un producto sumergido en líquidos, ya sea agua, salsa, aceites o escabeches, se asemeja mucho al vacío, por lo que los valores de tiempo/temperatura del vacío serán también aplicables a cocciones en líquidos.

En cambio, si sustituimos la cocción de un producto al vacío o sumergido en un líquido por la cocción al vapor, deberemos aplicar una temperatura más alta que la que programaríamos con las otras cocciones. Por ejemplo, cocinaremos un salmón al vacío o en aceite a 50 ˚C, mientras que aplicaremos temperaturas mínimas de entre 60 y 70 ˚C al vapor.

En cuanto a las cocciones en horno, como la transmisión de calor por aire no es tan precisa ni eficaz como en el medio líquido, siempre deberemos incrementar la temperatura de cocción para alcanzar la deseada a corazón de producto. Por ejemplo, en el mismo caso del salmón, que cocemos a 50 ˚C en vacío o sumergido en un líquido, al horno lo deberemos cocinar a 70 ˚C. En el caso de las carnes, que al vacío o sumergidas en líquido podríamos cocinar a 50, o hasta 65 ˚C, al horno deberemos subir la temperatura hasta los 120 o 140 ˚C.

Y debemos recordar que las cocciones a baja temperatura a menudo podemos finalizarlas con una doble cocción, por ejemplo, a la plancha o a la brasa, para potenciar el sabor, dorar o conseguir una textura más crujiente en la parte exterior del producto.

Pág.	Receta	Tipo de cocción alternativa	°C	Tiempo
188	Alcachofas con jamón			
	Alcachofas			
	Puré de alcachofas			
265	Alitas de pollo con salsa *hoisin*	Sumergido en aceite	65 °C	3 h
254	Almejas en salsa verde	Sumergido en salsa	90 °C	3 min
228	Arroz de butifarra negra y sardinas			
90	Atún confitado en aceite picante	Sumergido en aceite	42 °C	30 min
224	Bacalao con pimientos rojos y su jugo de cocción			
	Bacalao	Horno	70 °C	15 min
		Vapor	70 °C	15 min
	Pimientos			
160	Burrito de pollo con verduras y chipotle	Sumergido en aceite	62 °C	45 min
244	Calamares encebollados	Envasado al vacío (con aceite)	55 °C	20-30 min
191	Caldo a baja temperatura	Cocción a baja temperatura	85 °C	3 h
261	Carrillera de cerdo con melocotón			
	Carrillera de cerdo	Braseada a baja temperatura	65 °C	24 h
			80 °C	12 h
	Melocotón	Sumergido en almíbar	85 °C	45 min
297	Cerezas en tres texturas	Sumergido en almíbar	85 °C	5-7 min
274	Coca de pan de romero con ternera, tártara de verduras y mostaza			
	Ternera	Braseado a baja temperatura	65 °C	48 h
106	Codillo de cerdo asado	Braseado a baja temperatura	65 °C	14 h
262	Codorniz al estilo cazadora			
	Codorniz	Braseado a baja temperatura	65 °C	2 h 30 min
	Chalotas	Sumergido en aceite	85 °C	30 min
212	Coliflor con bechamel de cebada			
	Coliflor	Sumergido en agua	85 °C	17 min
	Cebada	Sumergido en agua	100 °C	2 h
282	Conejo con pesto de pistachos			
	Conejo	Sumergido en caldo corto	65 °C	1 h 30 min

Pág.	Receta	Tipo de cocción alternativa	°C	Tiempo
	Zanahorias *baby*	Sumergido en agua	85 °C	20 min
281	Costilla de cerdo lacada con soja, miel y frutos secos	Sumergido en aceite	65 °C	18 h
298	Crema de limón con frutos rojos			
50	Crema inglesa	Baño María	85 °C	20-30-40 min
184	Cuatro cremas, cuatro colores			
	Coliflor	Sumergido en agua	85 °C	3 h
	Guisantes	Sumergido en agua	85 °C	20 min
	Remolacha	Sumergido en agua	85 °C	1 h 30 min
	Zanahoria	Sumergido en agua	85 °C	3 h
154	Cuello de cordero con dátiles y cuscús	Brasead a baja temperatura	65 °C	24 h
		Braseado a baja temperatura	80 °C	16 h
81	*Dim sum* de *escudella*			
	Escudella			
	Wonton			
195	Dip de salmorejo con verduras	Sumergido en agua	85 °C	36 h
232	Dorada *thai* con salsa de coco y curri rojo	Envasado al vacío	50 °C	4 min
192	Endivias *meunière*	Horno	90 °C	1 h
220	Ensalada de lentejas con calamares confitados y cebolletas impregnadas			
	Lentejas			
	Calamares	Envasado al vacío (con aceite)	55 °C	20 m
138	Ensalada de *pickles*	Sumergido en base ácida	85 °C	45 min-1 h
76	Ensalada de tomate con sardina confitada	Envasado al vacío (con aceite)	50 °C	8 min
	Sardinas			
	Tomate	Sumergido en aceite	65 °C	4 h
87	Espárragos con mayonesa de cítricos	Sumergido en agua	85 °C	45 min
173	*Fritatta* de espárragos con salmón ahumado, berros y rábanos			
149	*Gelée* de frutos rojos con yogur	Sumergido en almíbar	65 °C	2 h
46	Huevo a baja temperatura con alcachofas			
	Huevo			

Pág.	Receta	Tipo de cocción alternativa	°C	Tiempo
	Alcachofas	Sumergido en aceite	85 °C	20-30 min
170	Huevo a baja temperatura con puré de patatas y verduras			
	Huevo			
	Verduras	Sumergido en agua	85 °C	
216	*Hummus* con *crudités* de verduras	Sumergido en agua	100 °C	3 h 30 min -4 h
248	Langostinos al vapor con algas			
285	Lengua de ternera en suave vinagreta de encurtidos	Brasedo a baja tempertura	65 °C	36 h
227	Lenguado a la *meunière*	Horno (marcar y acabar en horno)	70 °C	15 min
277	Lomo de cordero con regaliz			
234	Lubina asada con tomate y mayonesa de aceitunas negras	Envasado al vacío y doble cocción	60 °C	15 min
301	Macedonia de frutas con sorpresa			
247	Mejillones cítricos			
302	Melocotón melba	Sumergido en almíbar	85 °C	45 min
	Melocotones			
	Frutos rojos			
237	Merluza al pil-pil de piparras y lima		60 °C	20 min
	Merluza	Envasado al vacío	60 °C	20 min
	Pil-pil			
58	Merluza con mayonesa de hierbas			
	Merluza	Horno	60 °C	18 min
	Brócoli	Sumergido en auga	85 °C	45 min
252	Navajas en tres salsas			
177	Nuestros cremosos: chocolate, vainilla o zanahoria			
273	Papada de cerdo ibérico en doble cocción			
	Papada	Sumergido en aceite	65 °C	24 h
	Petsoy			
269	Pato canetón a la naranja	Braseado a baja temperatura	65 °C	12 h
270	Pechuga de pollo con albaricoques y aceitunas			

Pág.	Receta	Tipo de cocción alternativa	°C	Tiempo
	Pechuga de pollo	Sumergido en aceite	65 °C	30 min
	Albaricoques	Sumergido en almíbar	85 °C	20 min
266	Picantón cocinado en dos tiempos			
	Verduras	Sumergido en aceite	85 °C	1 h
	Picantón	Braseado a baja tempeartura	65 °C	2 h 30 min
286	Pierna de cordero en dos cocciones			
	Pierna de cordero	Braseado a baja tempeartura	65 °C	24 h
		Braseado a baja tempeartura	85 °C	18 h
	Verduras			
306	Plátano *flambé*			
219	Quinoa con verduras y tofu			
231	Rape al horno con aceitunas y tomates	Envasado al vacío y doble cocción	60 °C	20 min
169	Revoltijo de huevos con sardina ahumada y pepino			
69	Salmón al horno con manzana y aceite de vainilla			
		Envasado al vacío	50 °C	15 min
		Vapor (aromatizado)	70 °C	15 min
199	Salsifí con queso azul, nueces caramelizadas y manzana ácida	Sumergido en agua	85 °C	2 h
251	Sepia con guisantes			
	Sepia	Envasado al vacío (con aceite)	55 °C	30–40 min
	Guisantes			
196	Setas confitadas	Sumergido en aceite	85 °C	30 min
62	Solomillo al horno	Envasado al vacío y doble cocción	65 °C	15 min
73	Solomillo de cerdo asado al horno			
	Solomillo	Envasado al vacío y doble cocción	65 °C	30 min
	Manzana			
278	Solomillo Macallan			
215	Sopa de *miso* con trigo sarraceno y hortalizas	Sumergido en agua	100 °C	25 min
178	Sopa de tomillo con huevo a baja temperatura			

Pág.	Receta	Tipo de cocción alternativa	°C	Tiempo
288	Ternera con setas a baja temperatura			
	Ternera	Braseado a baja temperatura	65 °C	36 h
	Setas			
290	Terrina de carrillera de ternera con setas	Braseado a baja temperatura	65 °C	48 h
152	Terrina de sardinas y tomate confitado con vinagreta de aceitunas kalamata			
305	Timbal de pera	Envasado al vacío	85 °C	30 min
100	Trucha asalmonada al vapor con jengibre de soja glaseado	Envasado al vacío	50 °C	15 min
174	*Velouté* de ave con rebozuelos y frutos secos			
	Velouté			
	Pollo	Sumergido en aceite	65 °C	30 min
	Rebozuelos			
202	Verduras cuatro estaciones			
	Primavera	Sumergido en agua	85 °C	–
	Verano	Sumergido en agua	85 °C	–
	Otoño	Sumergido en agua	85 °C	–
	Invierno	Sumergido en agua	85 °C	–
239	Verduras escabechadas con jurel confitado			
	Verduras	Sumergido en agua	85 °C	1 h
	Jurel	Envasado al vacío	50 °C	12 min
55	Yogur			
200	Yogur líquido de remolacha			

RECETAS BASE

Son complementos o la base para llevar a cabo muchas recetas. Aportan personalidad y diferenciación a las elaboraciones y son casi siempre imprescindibles para perfeccionar y redondear nuestros platos. En este grupo se encuentran aceites, caldos, picadas, vinagretas y otras muchas elaboraciones.

ACEITE DE GUINDILLA

• 3 guindillas secas

• 100 g de aceite de oliva virgen extra ① En un cazo ponemos a confitar la guindilla con el aceite de oliva a 65 ˚C durante 3 horas.

② Enfriamos y reservamos.

BRESA *(preparado base para estofados, fondos, etcétera.)*

• 1 kg de cebollas

• 200 g de zanahorias

• 200 g de puerros

• 100 g de aceite de oliva virgen extra ① Cortamos las verduras en *mirepoix* (trozos grandes) y las cocemos con el aceite en una cazuela a fuego lento durante 3 o 4 horas.

Debe quedar casi como una mermelada. Reservamos.

CALDO DE MARISCO *(con cigalas, gambas o bogavante)*

• 1 kg de cabezas y pinzas de marisco

• 50 g de aceite de oliva virgen extra • 100 g de *bresa*

• 2 l de agua

• 2 g de azúcar

① Doramos las cabezas y las pinzas de marisco con el aceite de oliva y las introducimos en una olla junto con la *bresa*. Cubrimos con el agua fría y llevamos a ebullición.

Espumamos, agregamos el azúcar y seguimos cociendo a fuego muy suave durante 1

hora. Reservamos.

NOTAS *Si queremos que el caldo resulte más concentrado, podemos, una vez reducido, volverlo a reducir a fuego suave de 30 a 60 minutos en función de la intensidad deseada.*

CALDO DE AVE *(fondo no concentrado)*

• 500 g de carcasas de aves

• 1 muslo de gallina/pollo o bien 500 g de alas de ave • 1 cebolla • 1 zanahoria

• 1 puerro

• 1 rama de apio

• 1 nabo

• 1 calabacín

• 4 l de agua

① Limpiamos todas las verduras por un lado y las piezas de carne por otro (carcasas, alas y recortes). Cortamos en trozos grandes.

② Cocemos en agua partiendo de frío. Debemos espumar constantemente y cocer a fuego suave durante 3 horas.

③ Colamos, enfriamos y reservamos.

④ Si queremos incorporar sal, añadimos 7 gramos por litro después de colar el caldo.

NOTAS *En el caso de querer caldo concentrado podríamos cocer hasta 3 horas más.*

CALDO DE AVE CONCENTRADO *(de pollo, pularda, pato, pichón, etcétera.)*

• 1 kg de carcasas de pollo

• 100 g de *bresa*

• 4 l de agua

① Colocamos las carcasas en una bandeja y las doramos en el horno a 180 ˚C durante 40

minutos. Transcurrido este tiempo, colocamos las carcasas en una olla y desglasamos con agua la sustancia que haya quedado adherida en la

bandeja del horno.

② Agregamos este jugo a la olla con las carcasas y finalmente añadimos la *bresa* y el agua. Hervimos durante 3 horas y colamos.

NOTAS *En el caso de querer el caldo todavía más concentrado podríamos cocer hasta 3 horas más.*

CALDO DE VERDURAS

• 1 cebolla

• 1 zanahoria

• 1 puerro

• 1 rama de apio

• 1 nabo

• 1 calabacín

• 2 l de agua

① Limpiamos todas las verduras y las cortamos en trozos grandes.

② Cocemos en agua partiendo de frío. Espumamos constantemente y cocemos a fuego suave durante 1 hora.

③ Colamos, enfriamos y reservamos.

④ Si queremos incorporar sal, añadimos 7 gramos por litro después de colar el caldo.

CEBOLLA POCHADA

• 1 kg de cebolla cortada en juliana (a tiras) • 50 g de aceite de oliva virgen extra ①

Calentamos el aceite en un recipiente y añadimos la cebolla, dejamos cocer a fuego lento durante 4 horas. Enfriamos y reservamos.

GEL DE HIERBAS *(perejil, menta, hinojo, etcétera.)*

• 50 g de perejil

• 150 g de agua de escaldar

• 0’5 g de *xantana*

① Escaldamos el perejil —solo las hojas— en agua hirviendo con sal. Escurrimos, refrescamos en agua fría y escurrimos otra vez. Trituramos el perejil escaldado con la goma *xantana* y 150 gramos de agua de escaldar ya fría.

ALMÍBAR A PARTES IGUALES

• 1 l de agua

• 1 kg de azúcar

① Ponemos ambos ingredientes en una olla y llevamos a ebullición durante 1 minuto.

Dejamos enfriar y reservamos.

SALSA O JUGO CONCENTRADO DE CARNE *(ternera, pato, cerdo, cordero, etcétera.)*

• 1 kg de huesos o carcasas del animal con el que deseemos elaborar el fondo (ternera: huesos y nervios; aves: carcasas y recortes; cerdo: huesos y recortes) • 160 g de *bresa* • 6 l de agua

• Sal

① Colocamos los huesos en una bandeja de horno a 180 ˚C hasta dorarlos. Una vez tostados, retiramos el excedente de grasa y los traspasamos a una olla junto con la *bresa*.

Desglasamos con agua la sustancia que haya quedado adherida a la bandeja y la añadimos a la olla. Cubrimos con el agua fría y cocemos durante 4 horas a fuego suave.

NOTAS *Para conseguir un caldo concentrado debemos reducir durante 2 horas a fuego suave el caldo obtenido de la primera cocción. Es necesario*

espumar y desengrasar constantemente durante la reducción.

MANTEQUILLA *NOISETTE*

• 250 g de mantequilla

① Colocamos la mantequilla en una sartén a fuego medio-bajo; cuando se separe la proteína de la grasa, retiramos la parte sólida de la mantequilla, que se habrá acumulado en la superficie, y seguimos cociendo la parte más líquida hasta que se dore y adquiera un tono tostado. Pasamos por un colador fino de tela (colador *superbag*) y reservamos.

PURÉ DE PATATAS

• 500 g de patatas Mona Lisa

• 70 g de mantequilla

• 30 g de aceite de oliva virgen extra • 6 g de sal ① Pelamos y lavamos las patatas. Las cortamos en forma de cubos y las introducimos en una bolsa de cocción junto con la mantequilla, el aceite y la sal. Envasamos al vacío y cocemos en un baño de agua a 85 ˚C

durante 4 horas. Retiramos las patatas de la bolsa, trituramos y reservamos.

REDUCCIÓN DE NARANJA

• 375 g de zumo de naranja colado

• 5 g de glucosa líquida

① Mezclamos los ingredientes y dejamos reducir a fuego muy lento hasta obtener unos 90 gramos de reducción de naranja.

SOFRITO DE VERDURA*S**

• 100 g de cebolla tierna

• 100 g de apio

• 100 g de puerro

• 100 g de zanahoria

• 60 g de aceite suave de oliva (+ 100 g si va a utilizarse como aliño)
• Sal y pimienta ①

Limpiamos y pelamos todas las verduras, y las cortamos en *brunoise* (daditos pequeños de 0,5 cm).

② Colocamos todas las verduras juntas en una sartén y las rehogamos a fuego suave durante 10 minutos. Enfriamos y reservamos.

③ Si vamos a utilizar el sofrito como aliño, incorporamos más aceite y añadimos sal y pimienta.

* Este sofrito puede usarse como base para otras elaboraciones, para sustituir a un sofrito común con un toque más fresco de color y sabor, o, también, como aliño final de una elaboración.

AGRADECIMIENTOS

Este libro es, sin duda alguna, el fruto del trabajo de muchos años de estudio dedicados a la cocina al vacío y, cada vez más, a la cocina a baja temperatura. Una amplia labor que hubiera sido imposible llevar a cabo sin la colaboración y dedicación de una gran cantidad de personas gracias a las cuales, este año 2016, este libro es ya una realidad, y la primera pieza de Rocook, un proyecto construido con diversos elementos destinados al conocimiento y la práctica de la cocina a baja temperatura.

Desde estas páginas queremos manifestar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que nos han ayudado a llevar adelante este proyecto con su trabajo, esfuerzo y, sobre todo, su complicidad e ilusión.

En los fogones hemos contado con la colaboración y la sabiduría del maravilloso equipo de la cocina de El Celler de Can Roca, liderado por sus dos jefes, Nacho y Hernán, que con su ironía desmesurada nos han incitado constantemente a mejorar y redondear nuestras propuestas. También una mención especial a Choi, por sus divertidas aportaciones filosóficas, y a Bernat por la seriedad y la constancia de su trabajo, a

Omi, por sus dulces contribuciones, y a Camila y Àlex por tanta y tan imprescindible logística, a Charly, Francesca, Eneko, Rossinyol y a todo el equipo de cocina en general y, por descontado y con especial cariño, al maestro de la creatividad explosiva, Jordi 4,95, por su implicación.

Igualmente de satisfechos estamos con todas las aportaciones de Josep —gracias por tu exigencia y tu mirada crítica siempre alentadora— y por todas aquellas personas que nos ayudan con generosidad aportando ideas y conocimiento, como Raül Cuadras o Mireia Fàbrega.

También queremos dar las gracias a todas las personas del equipo de El Celler de Can Roca que, de una u otra manera, nos han echado una mano con el proyecto y, muy especialmente, a las dos personas que fuera de la cocina han vivido, disfrutado y sufrido este proyecto de muy cerca, Héloïse Vilaseca, por un lado, que ha aportado todo su conocimiento científico y su rigor en el fondo y la forma de muchas páginas de este libro, y Gemma Barceló, por otro, pieza clave del proyecto y, muy especialmente, del libro, que se ha convertido en una experta cocinera a baja temperatura y ha aportado en todo momento mucha exigencia y profesionalidad, pero, sobre todo, grandes y admirables dosis de humanidad.

Y, por supuesto, un gran agradecimiento al equipo editorial de Planeta, encabezado por David Figueras y Javi Moreno. A la diseñadora de este libro, Júlia Font, que ha soportado nuestras correcciones y cambios constantes con gran paciencia y acertadas soluciones. Y la genialidad de Àgata Olivella, que ha sido capaz de dar forma a un montón deideas y transformar los textos de un par de cocineros en escritos amables y ordenados; nuestro reconocimiento más sincero a su trabajo. Y, por supuesto, a Joan Pujol Creus, seguramente uno de los mejores fotógrafos gastronómicos del momento.

Nuestra gratitud también a los compañeros de Lékué y Cata Electrodomésticos, que nos han ayudado con la parte técnica y nos han cedido material y conocimiento para ilustrar muchos capítulos de este libro.

Y un reconocimiento especial para el equipo de la Fundació Alícia, con Elena, Olga, Marc y Jaume, siempre presentes, que han estado implicados estrechamente en distintas partes del libro haciendo pruebas e investigación. Y muy particularmente al hombre de Berga, Toni Massanès, con quien compartimos algo más que trabajo y que se ha implicado y preocupado de que todo marchara lo mejor posible.

Y todo el amor a nuestras familias, las personas que siempre están ahí, porque sin ellas es seguro que este libro no habría sido posible.

A todos y a todas nuestro más humilde y sincero agradecimiento.